意林九周年倾情巨献火爆开启
意林送 我埋单

做中国最具影响力的励志杂志



18
九月下 半月刊
2012 总第199期

☆陈坤：北影帮，我爱你 ☆“既呆且傻”美国人 ☆签订生命契约的女孩 ☆何炅的不浪漫爱情

【本期专题】
90后：越成长 越主流

邮发代号：16-288
ISSN 1007-3841





定价：4.00元

意林新版客户端欢迎免费下载！（IOS、Android）







观奥运，品人生扬弃哲学

□詹　晟

中国奥运健儿屡屡夺金让人振奋，但似乎大家都忽略了那些胸怀奥运梦想，却没有入围的“准奥运选手”们。许多孩子被送上多年训练却一辈子没有成绩的体育之路。他们的青春就这样被设计好了。

冠军在夺冠前，也曾经历过漫长到近乎绝望的成才“慢热期”。中国男子团体体操队队长陈一冰说：“从1996年到2000年，整整4年我没出什么成绩，我心中非常着急。那时最怕亲友问我的训练和比赛情况，窘得想找个洞钻进去。”

同样寂寞的还有在奥运会上与金牌失之交臂的第二名、第三名。中国记者在颁奖现场拦住中国首枚金牌得主易思玲，却发现喻丹已经悄悄离开，仅因为她是第三名？

残酷的是奥运健儿在用青春赌金牌。冠军是奥运健儿们全力以赴的精神力量所在，但也是孤注一掷。有人羡慕获取奥运冠军后可随便选择中国任何一所高校就学“充电”。但失去的青春岁月、精力，又如何可以弥补回来？而长期训练的艰辛，又岂止寒窗十年？

人生是一场“扬弃权”斗争（扬弃：哲学上一个概念，指事物在新陈代谢的过程中，发扬旧事物中的积极因素，抛弃消极因素）。每个人的人生都是争取来的，年龄越大，越知道自己要什么、不要什么。丢弃一些，才能更好地拥有一些珍贵的东西。

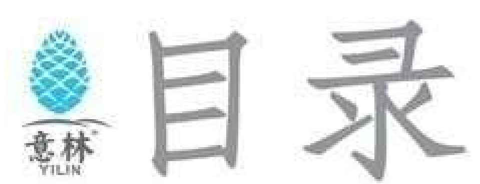
但是否珍贵却也因人而异，无愧于心就好。我曾觉得下午能在电影院看看电影或者喝杯咖啡就是很好的人生。人生不是所谓的线性方式，越来越好。觉得幸福的时候，可能是两个人手拉手在河边走，或者在慵懒的下午打个盹，有自然醒的懒觉。

大家在看奥运的时候，除了喝彩加油，不妨慢一些、想多一些，看看运动员们背后的人生。反躬自省，重新恢复体味幸福的能力，细细品味身边的感动。哪怕只有一天的细品，也是最为深切而弥足珍贵的人生内容。

初生的婴儿，他们在初试一种由萌到深的嬗变；年轻的爱侣，他们在体味一种由爱而亲的玄妙；渐老的父母，他们在收获一种由智到雅的沉淀；年迈的老者，他们在重温一种由生到别的眷恋。

（**朝花夕拾**摘自香港《成报》）





CONTENTS

励志·感动·启迪·提升



小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

ISSN 国际标准刊号　ISSN1007-3841

CN 国内统一刊号　CN22-1361/I

CodeofPostIssue 邮发代号　16-288

（总第199期）

Date of Publication 出版日期　上半月 每月10日

下半月 每月25日

一则故事改变一生

名人读**意林**

在我成长为冠军的道路上，

曾经有《意林》的陪伴！

陈颖

2012.8.12

2008年北京奥运会女子25米运动手枪冠军

2012年伦敦奥运会女子25米运动手枪亚军

名师读**意林**

行胜于言



清华大学附属中学　王殿军　校长

意林故事

意林“拇指文学”伴我的学生走过高考

我是一位高中语文教师，同时也是意林的忠实读者。偶然发现意林杂志开设了“拇指文学”栏目。每期给出一个主题，征集350字左右的故事性短文。感觉这个形式与中高考的命题作文很相似。意林每期给出的题目不但新颖，而且哲理小语式的题目也常让人深思。

我经常组织学生们每期认真分析上面的题目，找思路，找素材，练习写作，并且将一些学生的优秀作品寄给意林。两年多来，陆续有三位学生习作被意林刊登。慢慢地，我教的这个班的作文水平也有了很大的提高。

更让我惊喜的是，今年高考之后，许多学生给我打电话，说：“老师，感谢你让我们研究意林每期的拇指文学。今年我们江西的高考作文题目与前些天意林2012年第11期拇指文学题目‘享有和拥有’很相似呢，由于您之前组织我们讨论过思路，并研读过样文。这回高考作文写起来太省力了。”

感谢意林，感谢意林“拇指文学”，伴我的学生成功走过高考！

——江西某高中教师　夏双双

全球合作媒体

纽约时报、华盛顿邮报、美国读者文摘、华尔街日报、英国金融时报、泰晤士报、卫报、独立报、观察家报、每日电讯报、经济学家杂志、BBC、新加坡联合早报、美联社、路透社、法新社、德新社、日本共同通讯社、韩国东亚日报、日本读卖新闻、朝日新闻、哈佛商业评论

本期封面由达志提供



GIRL签订生命契约的女孩

□孙君飞

> 靖易在自己的QQ空间里写了这样一段话："老天爷随时可以夺走我的生命，但夺不走我对生活的热爱。我一定要和病魔抗争到底，就是死，我也要笑着离开！"

有的孩子是一夜之间长大的，那不是童话，而是令人心痛的残酷现实。

在重庆长江师范学院读书的女孩靖易，不用回忆，就能直接说出让自己一夜之间长大的生活变故。虽然她曾经"完美"地瞒过了许多老师、同学和朋友，但是她从来没有对自



己隐瞒、对生活隐瞒，而是活得坦荡而又美好，让人觉得她就是飞越沧海的蝴蝶。

那时靖易刚到高一报到，就被无情地诊断出胃癌病灶已经扩散，必须做胃全切除手术。这意味着什么？这对于一个刚满15岁的孩子来说，该是怎样的痛苦？靖易却没有想太多，她像往常那样轻松快乐，乌云飘来的时候，她还是觉得太阳在照常升起。妈妈痛不欲生，不知道怎么劝慰自己的宝贝女儿——这个当时医院里年龄最小的胃癌患者。靖易安安静静地躺在手术台上，就像一只蝴蝶穿越乌云，去迎接新的太阳。

给靖易做手术的外科医生第一次去查房，竟找不到自己的小病人，只有她的妈妈在病房里。他急忙问："病人呢？"靖易的妈妈回答："玩儿去了。"医生愣住了，他从医这么多年，第一次遇到对自己的疾病如此"不在意"的病人。

这种"反常"的表现难道仅仅因为靖易还是个小孩子吗？她的妈妈比谁都清楚：这个孩子其实在一夜之间长大了，在跟残酷的命运进行第一个回合的对抗中，她已经赢得了第一个胜利。

此后，靖易就带着自己的秘密照常生活在老师和同学之间。有人说，没有秘密的孩子长不大，可是这是怎样的秘密呢？据靖易的妈妈回忆，6年来，这个坚强的孩子做过5次大手术，小手术和化疗不下几十次，但是她从来没有说过受不了，并且让他人看不出任何异常。一次，高中的几名老师到医院探视，方才知道靖易请假时所说的"小手术"究竟是怎么回事。

就这样，靖易的秘密也是大家的秘密，它一直被大家牢牢地守护着，直到靖易考上大学。

靖易为什么要把高考志愿填到重庆长江师范学院呢？她的父母靠自己的汗水在重庆扎下根，安了家，爸爸去世多年，是妈妈一个人将她带大，她不想距离妈妈太远。靖易的医护人员被她的坚强所感动，在得知她要填报高考志愿时，大家纷纷说："你报哪所学校哪个专业我们不管，但是有一点，你必须待在我们随时够得着的地方。"医护人员的心意靖易懂得，经过努力，她在2010年被重庆长江师范学院顺利录取。

升入大学后，靖易的秘密依然没有人知道。她如鱼得水，在很多方面都表现得很优秀。她是全班第一个通过大学英语四、六级考试的学生，还被推选为班级"英语导学员"、校级"学习标兵"。她曾经举办过6场英语沙龙，每次都吸引得

 我做公益、做慈善的最终目的是在帮助别人的同时净化自己，使自己升华。到最后，得到帮助的是我自己，让我感觉到我对这个社会有用。——姚明谈做慈善

大家“倾巢而出”。她多才多艺，带病的生命竟然焕发出令人惊叹的活力。在课余时间，她爱打乒乓球、羽毛球，喜爱郊游和登山，还参加了“我爱我”心理社团，接听心理热线，为需要帮助的同学提供心理咨询。

展现在大家面前的永远是一个坚强乐观、表现优秀的靖易，早在第一次做了胃全切除手术后，她就告诉知情的人“千万别让同学知道，我要活得像他们一样精彩”。因为她要的不是让大家为她鼓掌喝彩，而是请大家同她一起欢笑。而靖易，也确实做到了这一点。

靖易的秘密在2011年暑假后，再也藏不住了。因为住院，她没有按时返校，一个医生专程来给她请假，实在没有办法，就道出了这个隐藏多年的秘密。在为靖易保密了一段时间后，学院在2012年3月19日举行了一场特别的升旗仪式，老师介绍了靖易的病情，同时告诉大家靖易并不是讳疾忌医，她曾经自愿报名，让自己成为胃癌肿瘤生物治疗的临床试验对象，还应邀参加相关的学术讨论会，讲述一个女孩儿面对癌症时的痛苦和渴望……一些同学听着听着情不自禁地哭出声来。

著名病理学家、国家973项目首席科学家卞修武教授知道了靖易的情况后，大为吃惊。他说，在他的印象中，病情严重到这种程度的患者，往往连正常生活都很困难。而一个小姑娘，怎么可能连续参加中考、高考，在大学里还表现得如此优秀？卞修武见到靖易后，被她对生命的坚持和对生活的热爱所深深感动，他动情地说：“这个坚强的女孩儿让我们更真切地感受到生命多么美好，我们肩上的担子有多重！”

靖易在自己的QQ空间里写了这样一段话：“老天爷随时可以夺走我的生命，但夺不走我对生活的热爱。我一定要和病魔抗争到底，就是死，我也要笑着离开！”

（妮可摘自《做人与处世》2012年第16期 图/孙红岗）



嘻哈段子铺

实话

小时候我妈和我说的一句话让我至今难忘：“医生这个职业的好处就是：来见你的人，说的都是实话。”

奥运囧事：连跳水都被“马赛克”

打马赛克绝对是门艺术，前有大卫雕像遭网友吐槽。可是在看跳水比赛的时候，看到满眼的只穿着泳裤的肌肉男，尤其是在字幕条出现时，经常正好出现在一些关键部位，正如同打上了马赛克一样。英国选手戴利就成了马赛克的牺牲品。

只说他不知道的事

□张笑恒

纽约有一家高级面包公司，叫杜维诺父子公司。创办人杜维诺先生，一直想把面包卖给纽约的某家饭店。连续四年，每天他都要打电话给该饭店的经理。他还在该饭店订了一个房间，住在那儿，以便随时成交这笔生意。但无论他以怎样的方式想和对方谈判，结果都失败了。

杜维诺决定改变策略。通过一系列调查，杜维诺发现，饭店的经理原来是“美国旅馆招待者”组织的一员，同时还被选为“国际招待者”的主席。不论会议在什么地方举行，他一定会出席，哪怕远在千里之外。

杜维诺再次见到这位经理的时候，开始谈论他的那个组织。事先，杜维诺知道这个组织即将举办活动，而且已经掌握了活动的全部信息，说起来头头是道。

让杜维诺吃惊的是，这名经理就这件事情，与他谈了足足半个多小时，言谈之间满是热忱与期盼。

在杜维诺离开办公室时，这名经理居然还“卖”了组织的一张会员证给他。杜维诺根本没提面包的事，很快，饭店的采购部打来电话，让他把面包的样品和价目表送过去。

采购部经理见到杜维诺，说：“你真是一个厉害的家伙，真想不出你是如何说服他的。”

杜维诺微微一笑：“事实上，我只是说了他所关心的事情，并且告诉他一些他所不知道的活动而已。”

（夏日摘自《人脉圈的智慧》北京航空航天大学出版社）

舌尖上的反击

□沈嘉柯

现代社会有谁没吃过泡面呢？泡面有很多别名，快餐面、方便面等，反正是居家旅行必备。然而，你看大多数的泡面包装上的食用指南，基本上都是3分钟。对，吃一碗泡面，官方的建议是请你用热水泡3分钟。

为什么是3分钟？3分钟更加好吃，面不会泡烂对吗？好像也不是，但凡亲自泡过的人，都有经验，有些面泡5分钟，味道也很不错，面条仍然爽滑。

3分钟，是发明泡面的老板确定的，调研了一番后，风行全世界。

1958年日籍台湾人安藤百福，在大阪府池田市发明了方便面，这位先生原名吴百福，是名华裔。安藤百福在之后不断试验产品推销产品的过程里，建立了3分钟的行业尺度。

其实，3分钟是一个心理学伎俩。人在面对食物的时候，等上3分钟，面的香味刺激加上等待，会让人胃口变好，吃起来更加快乐，觉得很美味。

如果超过了3分钟，等上5分钟呢？人就有点儿失去了耐心，期盼心减弱，那种将要得到的心理愉悦，峰值下降，会觉得没那么好吃了。食物气息对鼻腔的刺激也开始有点习惯了，有点麻痹了。

全世界都是如此心理，所以，全世界的泡面，都劝告你尽量泡3分钟。这个道理电影《麦兜》中也提到过，一口火鸡的滋味，在将吃未吃时，香味达到了巅峰。

谁都知道吃泡面只能满足基本营养，长期吃不利于健康，但有时候就是控制不住偷懒和泡面的香味诱惑，大吃特吃起来。

另外一个诡谲的伎俩，则是关于热量的。现代人食物丰富廉价，都容易发胖。于是，人们开始小心翼翼地控制摄入的热量。食品制造商们为了迎合消费者，政府部门为了保障和引导国民健康饮食，要求食品标注出营养成分和能量。

有国家的强制管理，难道会乱标热量吗？生产商当然不敢乱标，但是呢，他们自然有别的花招。你去买一袋饼干，看见上面写着每份热量300卡路里，哟，不怎么高嘛！于是你放心大胆享受美味。结果你再看看能量表下面的超级小字体文字说明：每份约等于25克。

这个时候你已经吃完一袋饼干了。一袋饼干呢，有100克。也就是说，你不知不觉吃下了1200卡路里的热量。

这陷阱很妙吧？类似会让你心理放松、失去戒备的手段层出不穷。问题食品可怕，不良习惯也可怕。上面的两个例子，完全吻合食品卫生管理规定，但是，就是让你离健康饮食越来越远。

舌尖上的世界，其实就是比拼如何更直接影响你的心理。得民心者得天下，以及天下人的钱包。消费者自己只好加强学习，多学点心理学，看破诡计，为了自己的健康，反击逆袭。

（阿紫摘自《长江日报》2012年7月22日 图/李坤）

 要像划船一样，自己有个舵，不要逆流而上，那也是一种做作。但是允许个人把舵左偏偏右偏偏，船为什么要有这么个东西，因为个人要有方向，人要有一点儿调整。——周云蓬

如果你不喜欢读书

□麟 观

记得在补习班任教的时候，曾教过这么一名学生，他桀骜不驯，不服管教。当他母亲带他来班上时，一把鼻涕，一把眼泪，说他聪明，却不用功，白白浪费了人生，希望老师能好好教导他。

他在教室里，不言不语；上课即来，下课即走；不回答问题，不做功课，却也不吵闹。一遇测验，交了白卷就走人，相当洒脱。

有一天，他又交了白卷，就想离去。我怒不可遏，留下了他。学生都回去后，我与他单独在教室会谈，我说尽了好话，劝他要懂得体谅父母的苦心；他仍默默垂首，不辩不争，毫无回应。这时候，我忍不住哭了出来。他见我流泪，便掏出了张纸巾递给我。一抬头，我看到他眼眶也已泛红，他随后低声说道："我不喜欢念书！"说着，他起身就离去，头也不回。



第二天起，他再也没来上课。过了好几年，我已忘了这个学生。

前不久，开车经过一个洗车店，想想也该洗车了。停好车，问清了价钱，便到邻近的卖场逛着，估量着洗完车的时间，才又回到洗车店，准备取车。当看到我的车时，吃了一惊，因为整辆车光亮洁净，宛如新车出厂。这不只是洗车，已是镜面美容的工程了。我心中不免暗自发怒，这洗车店为了做生意，不择手段，先斩后奏造成事实，硬要我做冤大头！镜面美容收费可不菲呀！

当我怒气冲冲地想找老板理论时，却见老板堆着一脸笑容走过来，腼腆地说："老师！你还认得我吗？"我摇了摇头，他才自我介绍，原来，他就是当年那名不喜欢读书的学生。

他说，那一天，我留下他长谈后，他大受感动，也意识到不该再浪费生命，可是他确实不喜爱读书。回家后，他便与父母开诚布公地说明，终于说服了父母，让他放弃继续升学的计划，到修车厂做学徒，学技术。

学会了修车后，他又去学洗车，经过几年的磨炼，他终于开了家洗车店。他说洗车虽然辛苦，但总算是自己的事业。他把每辆车都当成自己的儿女，用心对待，认真清洗；再加上他懂得修车，如果车子有些小毛病，他也会随手调整；如果修不好的，他也会叮嘱客户，尽早送厂维修。

由于他待人诚恳和气，收费公道，又有额外服务，所以生意不错，平时没预约是不受理的。

他说当我把车子开进来时，他本想过来拒绝，一看到是我，不但接了下来，还亲自为我的车子做了全套的美容。他说，当年我那忍不住的哭泣，让他感受到被爱与关怀，促使他从自我放弃中重新站起来。多年来，他一直想表达谢意，却苦无机会。今天总算能够回赠给我"一件干净的礼物"！

我非常欣慰地接受了他的好意。最让我感动的不是他擦亮了我的车，而是他那颗肯上进的心。

"行行出状元"，不是只有读书才有出息，但也不能以此为借口，而荒废功课、浪费人生；如果你真的不喜欢读书，就应该尽早规划未来的路。他的成就，不正是一个最好的启示吗？

（邓奔奔摘自《皇冠》 图/仙鹤）

终南山

□王 维

太乙近天都，
连山到海隅。
白云回望合，
青霭入看无。
分野中峰变，
阴晴众壑殊。
欲投人处宿，
隔水问樵夫。

【赏析】 旨在咏叹终南山的宏伟壮观。首联写远景，以艺术的夸张，极言山之高远。颔联写近景，身在山中之所见，铺叙云气变幻，移步变形，极富韵味。颈联进一步写山之南北辽阔和千岩万壑的千形万态。末联写为了入山穷胜，想投宿山中人家。『隔水』二字点出了作者『远望』的位置。

全诗写景、写人、写物，动如脱兔，静若淑女，有声有色，意境清新，宛若一幅山水画。

陈坤：北影帮，我爱你

□陈坤



在电影学院里，我自以为是个很糟糕很内向的家伙，特别不爱说话，跟有的同学可能四年都没说过五句话，还包括“嗯”“啊”这种。在我的假想中，同学们应该对我这个孤僻的怪小孩避而远之，但实际不是那样的。

我睡在上铺，有一个拉帘，睡觉的时候会拉上帘。我经常白天的时候就把帘拉上，在里面点香，打坐。同学们开始很好奇，后来知道我在干什么就说我是神经病，开我玩笑。有时我打坐的时候他们就把帘撩起来，看我一下，然后“哦”地起哄。其实我心里明白，他们在用这种看似打闹的态度拉近跟我的距离，而不是用看似尊重的冷漠来孤立我。

是的，我的同学都特别可爱和善良。

我在北京电影学院里有一个很珍贵的朋友，叫许云帆。

大学的时候我身体特别不好。晚上去夜总会唱歌，老是熬夜，早上很早就起来，白天要上课，还要交作业，所以总是没有精神。特别记得有一年，许云帆回东北老家，回来的时候，很不经意地走到我身边，扔给我一个袋子，表面很冷静，就像随便扔个垃圾似的扔给我。“坤，给你的！我爸爸说这个好，我拿过来给你。”

我打开一看，是一支人参。

我平时都没怎么跟许云帆说过话，在学校也不怎么来往的，他却给了我一支人参。他对我的关心，他的有心，我一辈子都会记得的。现在那支人参还在我家里，已经十多年了。

晓明那时候睡我的下铺。我特别喜欢晓明，他是一个特别单纯的人，笑起来简直就是阳光灿烂。晓明对我特别好，他家在青岛，他每次回去都会带一些虾干回来，给我整整一大包。他说：“你吃这个，这个好。”

当时我们的班长叫国庆，是个北京小伙，在我们班年纪最小，现在留校当老师了。有一次我下课早，离去夜总会上班还有一小段时间，那段时间我睡也不是，不睡也不是，我就跟他们去健身房。看到那些杠铃，我特别想去举，但是没力气。国庆见到我的时候说：“坤，你要吃鸡蛋，吃鸡蛋最好了！就吃两个黄，吃十多个蛋白，这样补充蛋白质！”那时候他一天吃十多个鸡蛋，见到我就会给我一些鸡蛋吃。这件事估计他都忘了，但是我记得特别清楚。同学们对我的好我都记得。

有时候，你不经意间对别人的好，可能你自己都忘了，但是别人会记一辈子。这个观念一直深深地影响着我。善待别人，随时伸出手帮助别人，在你自己可能是举手之劳，但在别人，可能是雪中送炭，特别珍贵。

我不是一个特别会表达的人，但是在我成长的道路上，同学对我的那种关爱、那种情义、那些特别有心的东西，我都一直记在心里。

当我日后有能力去帮助别人的时候，我注意力的焦点不会放在“我做了好事”上面，我会不由自主地想起当年别人对我好的时候，我心里的那种温暖。

为了让这种温暖延续下去，我不停地在往前走。

（陌上花开摘自《突然就走到了西藏》华东师范大学出版社 图/周弘）

麻辣生活

快递员是哑巴

我是一个快递员，眼睛近视，前阵刚跟女友分手，喝酒把嗓子弄坏了，出不了声音，一说话就痛。那天去给人家送快递，阿姨问我在哪儿签字，我就指给她看，然后她又问要是有问题找谁，我就指了指发货人电话，然后阿姨愣了一下，开始狂吼：“败家儿子，你给我过来！瞧瞧人家，作为一个哑巴都有能力送快递自己赚钱养活自己，你整天就知道败家！”然后给我200块钱，说：“辛苦了，你真是不容易呀！”



“既呆且傻”美国人

□梦　苑

买二手车，最让人担心的就是不知人不知面，更不知车。类似的经验已经听了一箩筐：要是车子打扫得特别干净，你就要格外地睁大眼睛、竖起耳朵——说不定车子一买回来就要换整套的离合器。

车行更是靠不住了。前不久公布的全美调查中，车行和律师一起排在美国人最不能信赖的人群之中。那里面的奸诈人士巧舌如簧，不是我等之辈可以对付的。

可是有一条卖车广告实在太吸引人了：车龄5年，外表如新，里程数极低，要价合理。而且，正是朋友要的车型和颜色。怀着忐忑的心情，我约了朋友上路，按着报纸上的广告向二手车卖主寻去。

车开过弯弯曲曲的小路以后，我眼尖，一下子就看到了停在一幢洋房前面的那辆红色汽车。我叫了一声：“就是这辆！”马上歪歪地停了车，和朋友一起奔了下去。跟车主打了招呼以后，我围着汽车转了好几个圈，朋友则趴在地上观察消声器有没有锈斑。然后我们钻进车里，把所有的灯泡拧亮了，又关上，再用小指头在旮旯角里抹擦，伸到眼前观看尘埃的颜色。我们后来干脆开着车，拣了条比较崎岖的小路颠簸了一阵。

心满意足地把车开回车主的门口，车主开口道：“有件事情我们必须向你们交代……”正在这时，只见他家忽地蹿出两个小孩子外加一条大狗。两个小孩子夹在汪汪狗叫声中迫不及待地发问：“你告诉他们那个车的毛病了吗？”车主笑道：“要不是你们打断我的话，我已经把这件事情说完啦。”接着他告诉我们，昨天他们才发现这辆车有个小毛病，可是广告已经登出去了，来不及修改。这个毛病估计检修起来要花300美元左右。所以他们准备降价500美元。两个小孩子聚精会神地听完了这番话，才牵着狗回家。

朋友不甘心又接着杀价，最后以相当满意的价格，开回了这辆二手车。

第二天朋友去车行检修，那个小毛病，一共才花了24美元。这时我才想起那个卖主和他的两个诚实的孩子，不禁叹道：“美国人真是有点呆啊。”

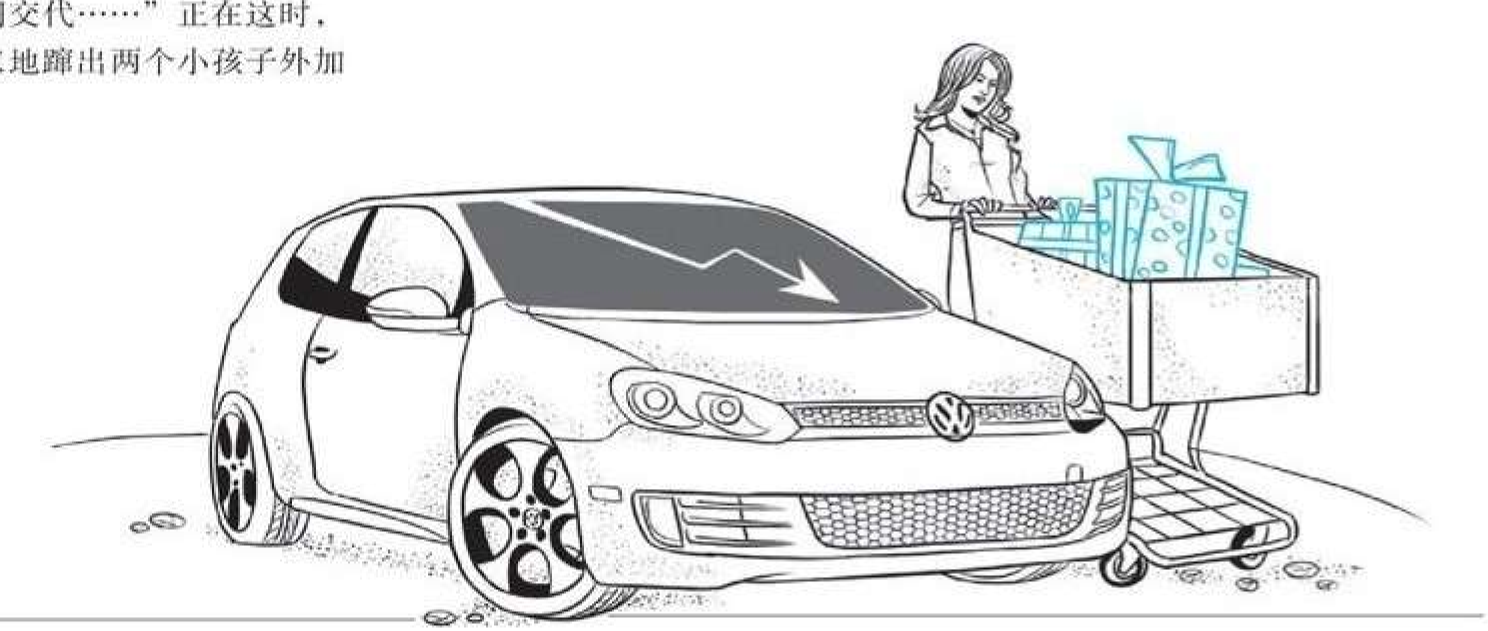
多年后，我在美国待下来了，“美国呆子”屡见不鲜。我手下有两个计时工程师，他们的时间报表都是由我来递交给老板的。我们在一起工作了3年，彼此好得像朋友，可是这两个人也是“呆子”，时间表上，总是准确无误地填上“扣去上网查询个人保险信息20分钟”，以及“今日午餐多于1小时，共计1小时40分钟”等。

一次我和美国朋友去买食品，她不小心碰破了一个包装袋。我顺手把破袋子的食品放回柜子里去，换了个好袋子。不料她一声不吭地把破袋子的食品又拿了回来。她有一次不满意新买的衣服，穿了两次没有洗过，但是说什么也不听我的劝告去退货。不像我们，动不动就去退货，洗过的衣服也退得理直气壮。

常常听到华人同胞们互传经验：买窗式空调，不必考虑价钱，尽管拣最好的买，反正商场包退，夏天用完了退掉就行了。还有人非常得意地告诉我，他们为孩子买的婴儿推车，总是退掉再重买，小孩子长到一岁半，就把最后一个彻底退掉，结果不仅一分钱没有花，而且孩子永远坐新车。

我是绝对不好意思把我们这些精明人的“丰功伟绩”讲给美国“呆子”们听的。

（江南摘自《扬子晚报》　图/李坤）





最近，韩寒去台湾丢了钱包，蒋方舟去台湾也丢了钱包，碰巧都被找回，而一名杭州男子半年前在台湾丢的钱包，也被寄回了大陆。

台湾的拾金不昧与大陆不太一样。台湾民法第805条规定：“捡到丢失物品后6个月内有人认领的，拾得人（或警署、自治机关）应将物品归还，而拾得人可以向失主索取物品价值十分之三的报酬。”

不过，这一规定后来改成十分之一，中低收入户还可以减免，有些情况也需要由法官认定。当然，这里规定的是上限，拾得人也可以放弃报酬。

如果拾得人要求报酬，但遗失者又不肯给，拾得人可以扣留所拾得物品。在台湾就曾发生过这样的事例：2010年，台湾一所大学法律系学姐捡到学妹遗失的4万元新台币，按台湾民法规定，要求学妹给她三成作为报酬，否则要行使台湾民法的“留置权”扣留4万元。

捡到东西试图据为己有，这种心态出现在许多人身上，一直被视为道德觉悟不够的表现。这种被传统道德鄙视的心理，学术上称为“期待权”。对遗失物品有报酬请求权的规定，无形中消弭了拾得人得而复失的巨大心理落差。如果他真起了占有之心，在考虑道德文化等因素后，完全可以选择先交还给失主，再要求报酬。

如果暂时找不到失主而上交给警察机关，对拾得人来说意味着更大的收益可能——假如半年内无人认领的话，遗失物品拍卖后金钱将归拾得人所有。台湾民法第807条对此有明确规定。

中新网曾在2012年2月报道，台湾屏东一位黄姓大学生在路边捡到一包10万元新台币现金，家境不富裕的他没有把现金占为己有，第一时间就送到警局，而这包10万元的现金半年内无人认领，于是就依法全归黄姓大学生所有。

不同于台湾地区，大陆沿袭了苏联的民法规定，加上强调传统观念中拾金不昧的道德标准，法律并未将拾得遗失物的逾期所有权赋予拾得人，而只是规定无人认领的遗失物归国家所有。大陆1986年颁布的《民法通则》第79条第2款明确规定：“拾得遗失物……应当归还失主，因此而支出的费用由失主偿还。”另根据《物权法》第107条规定：“所有权人或者其他权利人有权追回遗失物……”这显然对市民社会中人的行为提出了过高要求，结果使该规定形同虚设，不被信仰，而且在实践中极易发生纷争，造成遗失物返还陷入两难的困境。



表面上光鲜的拾金不昧，要真正做到其实非常难，不承认人性的利己与自私，再完美的法律条文也只会是纸上谈兵。

在台湾丢钱包为啥能找回来

□颜 溪

表面上光鲜的拾金不昧，要真正做到其实非常难，不承认人性的利己与自私，再完美的法律条文也只会是纸上谈兵。

（秦汉摘自《博客天下》 图/李坤）

 虚荣和骄傲是两种截然不同的东西，但大家却常常把它们当成同义词。一个骄傲的人可能并不虚荣。骄傲主要关系到我们怎样看自己，而虚荣则关系到我们让别人怎样看我们。——简·奥斯汀

为何光脚的不怕穿鞋的

□刘斯仁

中国有句俗语“光脚的不怕穿鞋的”，这句话的意思一直被误认为是“没钱的不怕有钱的”。但其实这句话的真正含义是，在其他同等条件下，爱赤脚的人比脚不离鞋的人更健康。

接地气，保健康

自地球出现人类开始，在很长一段时间里，人类并没有穿鞋的习惯。这一点也可以在现在的小孩子身上看出来，如果没有大人的“干涉”，小孩子是不爱穿鞋的。

台湾歌手郑智化的《水手》里面有一句歌词“年少的我喜欢一个人在海边，卷起裤管光着脚丫踩在沙滩上”。他们脚底接触到沙子、被海水浸泡着，就特别开心。大人们到了沙滩，也会自然地脱掉鞋袜，踩着沙子走一走，看一看。



莫非这只是小孩子的习惯？其实这是动物的天性，所谓“人法地”，孩子赤脚能够“接地气”，达到天人合一。但是，你知道里面的科学奥秘吗？

1791年，意大利科学家伽伐尼公布了他的一个重大发现：青蛙的肌肉中蕴藏着电能。在后来的实验中，伽伐尼把这种电称为“生物电”，但是，伽伐尼的这个发现一直受到质疑。

19世纪，科学家通过用电位器测得神经细胞膜突然受到刺激后能产生0.1伏特电。直到此时，人们才不再怀疑生物电的存在，而且确认了不仅是青蛙，任何生物体中都有生物电存在。

后来，该发现逐渐应用到医学界，医生可以把生物电放大，做出心电图、脑电图、胃肠电图等。

然而，由于人体生活的特性，生物电对于人们的身体却不是完全有利。这是因为现代人大多数时候都穿鞋，而一般鞋子的材料导致人体与地球的绝缘，这就使得人体的电容现象或蓄电池现象有可能处于高电压或高电荷状态。在这种生物电过剩的情况下，不仅容易招来雷击，而且本身生理状态也不会很舒服。

生物电失常所引发的疾病

更值得注意的是，当今网络世界，电磁波已经无处不在，强度也越来越大，这些电磁波会与人体生物电的电磁波相互干扰，时间一长，就容易让人产生一些莫名其妙的病来。如果体内的生物电过剩或者受到干扰严重异于常态，那么就会发生很多人以为是其他原因所导致的问题：食欲下降、乏力、记忆力衰退、失眠、易激动、头晕目眩、脑部长肿瘤、胸闷、白细胞与血小板减少、免疫功能降低、白内障、大脑功能异常、生殖能力降低、孕妇流产、死胎或畸胎等。

生物电失常所引发的疾病症状经常有明显的周期性。一个躁狂抑郁症病人会近乎精准地每三天大闹一次，闹完后，又毫无征兆地安静了；一个癌症病人会五天发一次低烧，然后又神奇地退烧了；一个麻痹病人会七天瘫软一次，过不了几秒，又像耍醉拳一样站立起来。

其实，中国古人早已注意到这个周期性，刘纯在《短命条辩》里说：“病家不接地气，故阴阳不通。是之阳气自行消长，而症候随之消长。嘱病家每日赤足走路，半时辰即可。”换句话说，这个周期性便是生物电的充电与放电过程的周期性。

现代社会各种通信设备无处不在，电磁波几乎无孔不入，你我都躲不开。因而，假如我们有空光着脚走走路，将身体上多余的生物电“贡献”给地球，或许就可以慢慢消除或减少由此引发的各种症状。

（贾玲摘自《看世界》 图/李坤）

工作和学习两不误，可能吗

□Dave Snow 编译/韦华明

如果你在考虑进行某种形式的深造性学习，你可能需要认真考虑，怎样才能不耽误忙碌的工作。毫无疑问，要在完成现有的工作、履行现有的社会责任的同时，通过学习取得新的资历，是一个相当大的挑战。这样的努力得到的回报也是相当高的，特别是当你取得的新资历有助于你的职业进阶的时候。

工作和学习怎样才能“兼得”呢？

1. 争取家人和朋友的帮助

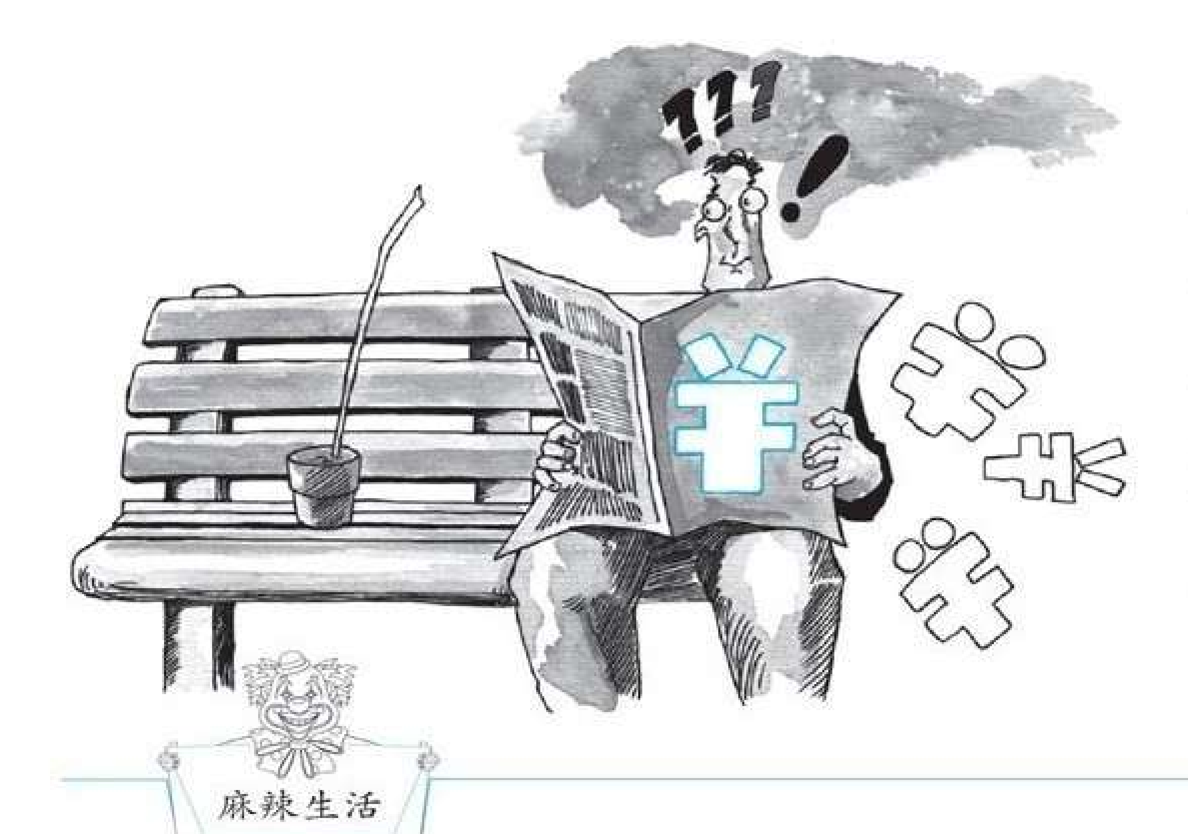
在开始学习一门新课程之前，跟你的伙伴、家人和朋友谈谈，确保他们知道你这样做的重要性。这样，他们就会理解，你可能不会像以前那样有那么多时间跟他们在一起。

2. 跟你的雇主说实话

或许你的学习是由你的雇主组织和资助的，你肯定希望雇主减轻你现在的工作负担，让你有更多的时间学习。即使你是主动要提高自己的受教育程度，也应该让雇主知道你的计划和目标。很少有雇主因为员工提高技能而不高兴，让雇主知道你的计划，你会得到更多的理解和支持。

3. “最大化”你的时间

乍看起来，你或许忙个不停，实际上，我们大多数人在一天里的很多时段可以变得更有效率。搭乘公共交通工具去上班时，我们可以阅读；看电视可能浪费我们的时间，但也不必完全放弃电视，可以做好计划，只看最感兴趣的节目。



4. 找到适合你的学习方式

每个人的学习方式差别很大，适合他人的学习方式或许并不适合你。如果你早上学习的效果较好，那就腾出早上的时间来学习，每周一两个早上，每次一个小时。每个人注意力的持续时间也不同，如果你注意力持续的时间长，可以比别人学习更长时间。关键是找到适合你的学习方式，并根据它安排你的学习时间。

5. 设立学习区

如果可能，请设立一个有助于你专心学习的地方，比如，把一间空房当成临时的书房，或在客厅的一个角落放一张书桌。你也可以离开家，到咖啡馆或公共图书馆去。无论在哪里，只要能把学习场所和你日常生活的区域分开，就可以让你的大脑更活跃。

6. 找个“学友”

跟同学一起确立目标或许是克服障碍和激发热情的好办法。对成年人而言，交新朋友会有意外的促进效果。如果你想在家学习，加入网上学习社区能够营造跟传统教育方式一样的学习环境。

总之，要做到工作和学习两不误并不容易。不过，一旦你开始投入其中，就会发现这其实没有你想象的那么难。学习不会占据你的全部生活，只要每周挤出几个小时来学习，你就会变成一个完全不一样的人。

（张可摘自英国《每日电讯报》 图/贾雄虎）

麻辣生活

PPT上的亮点

今天公司上课培训新人，上课的内容是人与人之间的关系。讲师在放PPT的时候，前面都是大篇幅的文字，当讲到“人应该学会包容”时，什么文字都没有，就放了一张图：谢霆锋和陈冠希的合影。

这尼玛多少文字也比不上啊！

生活经济学

1.身体是固定资产；2.年龄是累计折旧；3.爱情是无形资产；4.暗恋是坏账；5.缘分是营业外收入；6.结婚是合并报表；7.爱人是应付账款8.生活是持续经营；9.吵架是营业损失；10.回忆是财务分析；11.离婚是破产清算；12.再婚是资产重组；13.反思是内部盘点。

美国名校精英教育特质

□Cindy Xue

在每天与前来咨询的家长交谈中，不难看出，许多家长和学生，特别是新移民家庭并没有真正感悟到美国顶尖名校录取的精髓所在。究其原因，主要是文化、教育，特别是价值观上的差异。

华人对孩子教育的重心，主要是放在学校功课及大学入学的考试要求上，这些都是美国顶尖大学入学的基本要求，90%的顶尖大学申请者都能达到这一标准，尤其是华人子女，做到这些并不难。例如，90分以上的学校成绩，2100分以上的SAT（学术能力评估测试），几门5分的AP（大学预修课程），一定数量的义工、俱乐部、钢琴十级等等。

但是只达到这些标准是基本不能被录取的。

名校强调个性、创造性和热爱

华人学生的名校录取率很低，主要原因是千篇一律。从学生提供的申请中看不到鲜明的个性（Character, Personality）、创造性（Creativity）和对某种学科及领域的热爱（Passion）。美国顶尖大学是精英教育，要的就是这些，所以我们千万不能把孩子变成样样通、样样松的平面娃。

正如顶尖名校申请专家，毕业于哈佛大学和斯坦福大学的Evan Brown所言："哈佛大学要的不是完美（Perfect），它要挑选的是有个性（Character），对哈佛文化能有自己独特贡献的精英。"

很多家长对Passion和Character的概念比较模糊，从Evan Brown本身的例子或许能有所启发。他的中学各科成绩并不是都很棒，其中数学很一般，但他从小对外语很热爱，尤其是中文，从小学时代开始，每逢假期，他都要到中国学习中文。

当年斯坦福的写作题目是描述一幅画（Picture），Evan描述的是中文繁体的"学"字。他不仅被斯坦福录取，同时被哈佛、普林斯顿、耶鲁、加州伯克利等顶尖名校同时录取。这些在华人听起来并不起眼的事情，名校的录取官员却看到了他们需要的特质。

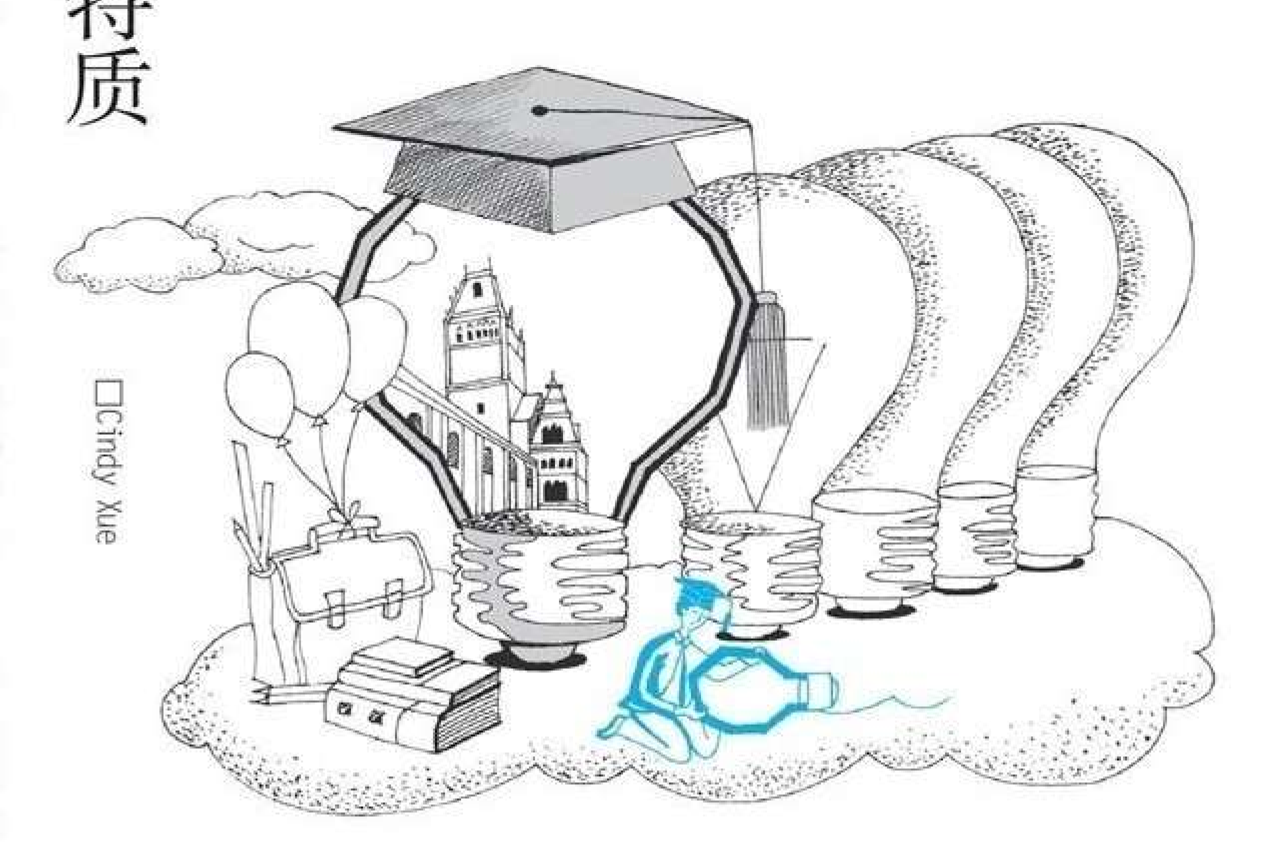
对外语的热爱（Passion），使Evan Brown不仅被这些顶级名校争相录取，而且在进入心仪的斯坦福大学时，他把学校给予的奖学金花在了汉语学习及研究上。他用第一年（Gap year）的时间在中国进行汉语语言科学研究后，回到斯坦福，仅用三年的时间就完成了学业。

相比之下，很多华人学生花很多时间学习多门AP课程，不管喜欢与否，为的是拿数量冲名校。殊不知很多时候适得其反，因为美国名校录取官都非常聪明，他们一眼就能看出学生学习那么多AP课程的动机。所以并不是提供很多AP，就能够为申请加分。

一定要拿与自己爱好学科相吻合的AP课程。名校坚信，没有Passion的人，就没有能量，没有能量，就一事无成。

半年考过7门AP课程却被拒

Evan Brown虽然被所有他申请的Top 10名校录取，他只拿了三门AP课程。这不禁使我想起了去年一名学生，她的SAT成绩是2280分，半年之内通过自学及家教补习，共考了7门AP，其中5门5分，2门4分。



她自己很自豪也很自信能申请到理想大学。结果她所报的所有大学都拒绝了她，原因很简单，一名中学生用半年的时间拿下7门AP课程，除了考试分数，根本无法让人相信她是因为对7门课程同时有这么大的Passion。选择AP课程是很有说法的，不是越多越好，更要注意校内外选择的问题。

（古锋摘自《加拿大都市报》 图/张翀）

让自己有一颗当下之心

□于　丹

看看你忽略掉的路边风景

人们不愿意降低速度，是因为眼里只有终极目标。比如许多家长不断要求孩子参加各种补习班，目标只有一个，那就是考名牌大学。为了达到这个目标，在这个过程中，孩子和家长吃多少苦都认了。为了上名校，未来找一份好工作，将童年、少年时代所有的成长乐趣都放弃了。

人生之路，事业之路，不断提速，为了尽快达到目标，路边风景都被忽略掉了。但是，过程本身没有意义吗？

2010年4月，我去北欧讲学，本来应该从瑞典到挪威，再到芬兰，之后还要飞到希腊。结果在瑞典时，刚好遇到火山爆发，所有航班都取消了。我问主办方：“我们还去挪威吗？那边的演讲、采访活动都安排好了。”他们说：“可以的，挪威和瑞典很近，坐飞机一个小时，坐火车也就七个小时。”于是我们就改坐火车。火车开动之后，我惊讶地发现，自己像是穿行在一部风光纪录片里。我举着相机，左照照，右照照，眼睛忙不过来，手一直停不下来。

到了挪威，从首都奥斯陆到第二大城市卑尔根，又是七个小时的行程。我让当地的朋友买了一张地图。一到火车站，就在地图上画上一个圈，标上“早上8点11分从奥斯陆发车”，用相机拍下这个车站。一路往前走，一路拍风光，每停一个站就下去，拍一下站牌，在地图上画一个圈。刚刚穿过一个春光明媚的湖泊，忽然就到达一座零下二十几摄氏度的雪山，冒着寒冷冲下车拍照。刚刚跳上车，车门就关了，真是有惊无险。

在下午三点多钟璀璨的阳光中，列车轰鸣着到达了卑尔根。看着地图上被我画了那么多圈圈，标注了那么多时间，还有沿途的风光照片，我想，如果按照既定行程安排，怎么会有如此美妙的旅行呢？只是一个意外的火山爆发，航班停了，我才会改乘火车。之前如果有人问：“你愿意用14个小时的火车车程来替换两个小时的飞机行程吗？”我一定会说：“对不起，没有时间，我要赶路。”但是这次，我发现了坐车的乐趣。

让自己有一颗当下之心

到达卑尔根后，我们又被困住了。火山灰越来越严重，哪里都去不了。被取消了讲学活动的日子，忽然变成了大把奢华的时光。当地有一座叫弗洛伊的山峰，我就说：“我们去爬山吧！”当地陪我的人很奇怪，说：“这座山大家都是坐缆车上去的。”我说：“没有关系，因为此时此刻的我有的是时间！”山上只有一条小路，我沿着溪水往上爬，走走停停，拍拍风景和路牌。就这样，本来乘缆车20分钟就可以上去的山，我花了四个小时才爬到山顶，然后沿着溪流坎坎坷坷地下到山脚。

那天朝晖夕阴，气象万千。一会儿阴雨连绵，一会儿阳光普照。回国后整理照片，回味无穷。我去过世界上不少地方，这次是最精彩的。就是因为这是一次被意外改变的行程，因为我有大把的时间，有空闲出来的心境，才有如此不一样的感受。

突然在一个陌生的地方有了一些全新的人生体验，难道不是一个美好的假期吗？

什么是当下之心？遇到了不可抗力，就焦虑、困扰吗？就疯狂地给不同的朋友打电话求救、诉苦吗？这次体验，就好比被迫进了一个亭子，让自己放松，且歇了一歇。

什么是生命的意境呢？就是意义和意思的匹配。当然，如果被困上一两个月，我也会觉得单调无趣，但恰好是一周。一周之后，我又可以回来继续寻找自己的意义。

如果不借助外在的力量，不受客观条件的制约，我们是否也愿意让自己停留下来，给自己一次享受过程美景的机会呢？

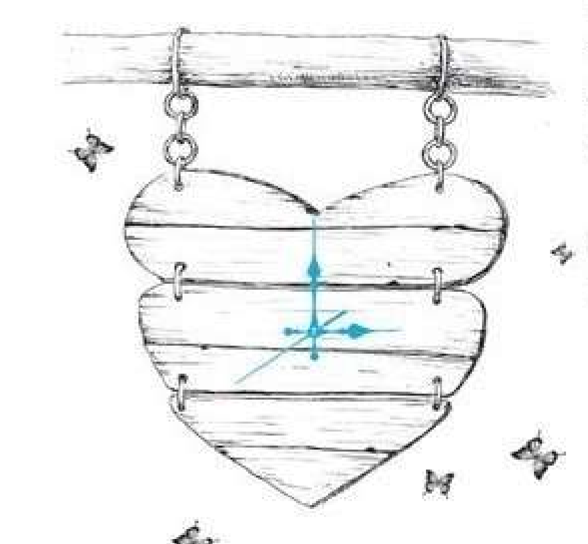
（杨素摘自《中国妇女》　图/志荣）

我没有一刻忘记自己的梦

□乐 嘉

想不起来是看的哪部电影，一个古代的复仇者在血腥地成功杀死自己的仇人后，开始回忆自己的成长史。打小他就告诉自己，永远都不可以忘记父母的仇。他想起他娘惨死的时候拉着自己的小手，告诉他一定要记住仇人的面孔，长大了以后要为爹娘报仇。而在《倚天屠龙记》中，张无忌的母亲在张翠山尸体旁自尽前对他说的话也是："记住今天这些所谓的名门正派，是他们逼死了你爹你娘，长大以后要报仇。"可惜张无忌很难对人产生出仇恨，比较善于以德报怨。不比《笑傲江湖》中的林平之，虽然爹娘没来得及交代就被灭门，但对复仇的渴望，对岳不群的仇恨，让他可以笑眯眯地娶了岳灵珊，回头私下里再一辈子冷暴力，这种弥漫到骨子里的仇恨和每时每刻每分每秒都不忘复仇的精神，是他作为一个太监般的男人唯一生存的动力。

我父母虽然谈不上含辛茹苦，但的确是一路以来提心吊胆地将我这样无比顽皮的小子抚养大，如今双亲身体尚属健康，咱们小老百姓一直谨小慎微地过日子，没什么仇人。我以前读武侠小说大概太多，总是做梦都在想有哪个达官贵人在单位里欺负俺爸俺妈，然后他俩为了我忍气吞声被人压迫，后来这事被我知道了，于是我以泪洗面，每天在被窝里拼了死命咬自己胳膊上的肉，天天数牙印，发誓长大以后一定要报仇，报这血海深仇，让那些瞧不起俺们家欺负俺老爸老妈的人后悔。这种梦，我做了很多，有一阵子快做成神经病了，可惜咱家从来没啥血海深仇，我也没逮到机会杀人，真要我杀，我胆子很小，也不敢，但就是总有这样的影像浮现在我眼前。后来我研究了性格以后，才终于肯承认，其实都是我自己的性格造成的，和别人的关系并不大，根本就是我自己的问题，我痛恨别人，只不过是给自己内心的虚弱寻找借口而已。



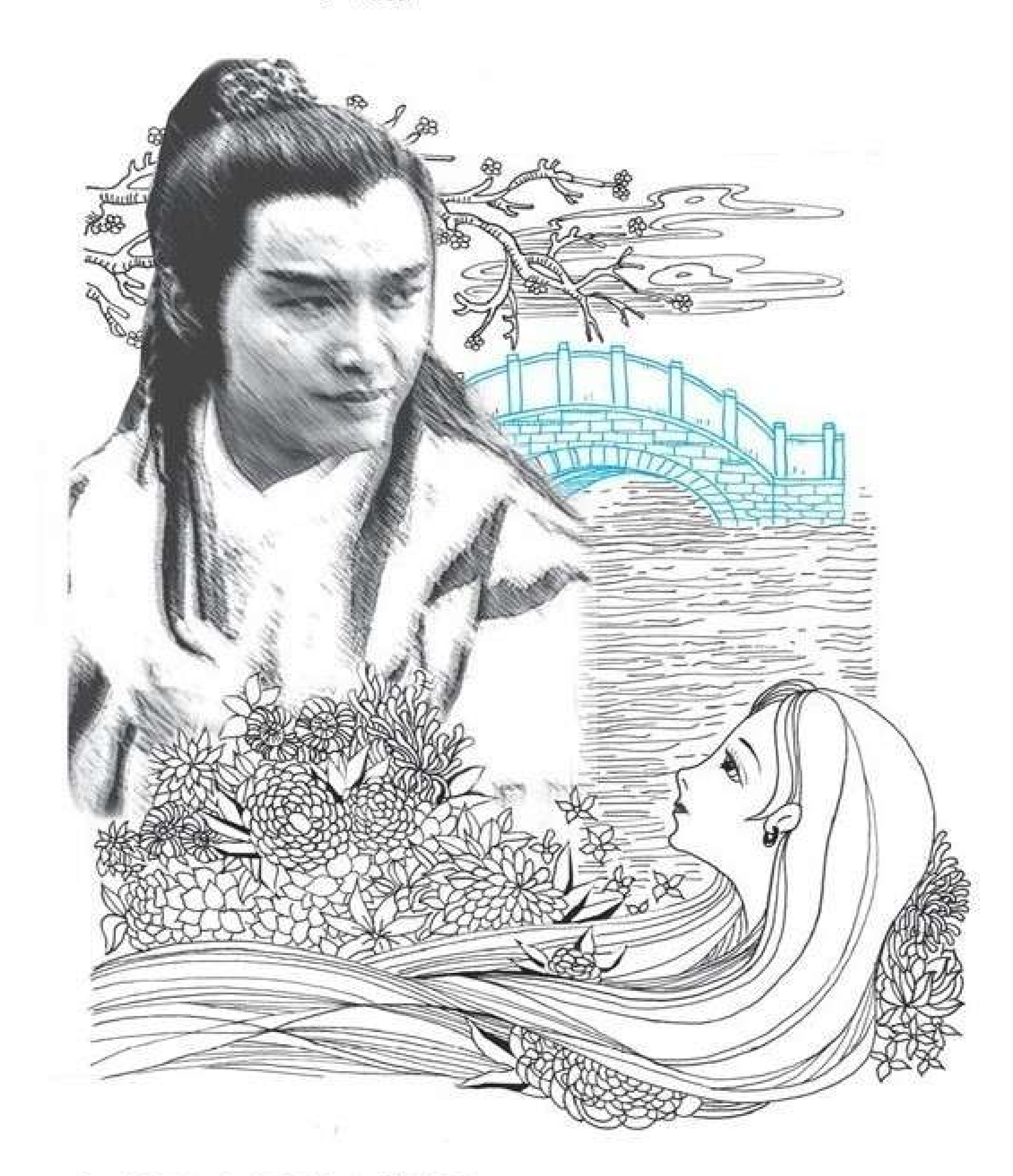


我想起很多年前，我朋友的老板对他说："像他这样连大学都没读过的光头，能有什么文化，能有什么资格给我们公司讲课？"我安慰我的朋友说："有一天你老板会求着你以十倍的价格请我回来的。"我每次写书写得眼皮无法睁开想偷懒时，就想起他老板对他说的那句话，三九寒冬里洗把冷水脸，继续写；我每次逃避，不想坚持写博客的时候，就骂我自己："乐嘉，你个王八蛋，难道别人当初侮辱你的这些话，你全都忘记了吗？"然后，真的用右手狠狠地扇自己左脸一个耳光。然后我就打开电脑，继续前行。

现在如果有人再说"你没读过大学所以你没文化"的时候，不用我出手，旁人自然会为他的无知而惋惜；在我周游于大牌商学院，教育那些达官和很有钱的富贾们如何在团队中知人善用、做个好领导后，现在我也不再发抖了，而遥想当年房东把我赶出去没地方睡觉在马路上游荡时，远远地瞧见城管的背影我都噤若寒蝉；在我开始频频给广大心理学的博士们和咨询师们示范如何直指人心后，那些质疑"一个没有心理学专业背景的人如何给我们讲课"的本科生的声音也黄鹤一去不复返了。

必须承认，我是擅长将自我感受放大的，无论喜悦还是伤痛。通常，我把喜悦放大后稍纵即逝，很难有什么东西可以让我满足和持久快乐；但一点点伤痛，都会无限放大，这种过度敏感的放大，伤害我自己很深，让我周遭近距离的人也感觉极其辛苦。但正是如此，刺激我走到今天。这种"证明给我的敌人看他们是错的"是我性格中黄色特质的显现。但真正驱动我前行的巨大的动力不是来自喜悦，而是来自于为了证明给我的朋友看的悲痛。对于敌人，我只需要拿出结果便可说明问题；而对于朋友，因为投入了情感，当被朋友怀疑的时候，天性中最核心的红色性格会爆发巨大的委屈。因为对于朋友的误会，我只愿意无奈甚至深深地沉默，然后继续埋头，让事实最后来说话。

（聂勇摘自《广州日报》2012年7月30日 图/陈明贵）



我曾那样爱过你

□黄佟佟

有时被问及喜欢什么样的男人，脑子里一闪，还是很没出息地闪过他的身影——演员苗侨伟。

其实也不是苗侨伟，确切地说是他饰演的杨康，长身玉立，一袭白袍，眼睛狭长，似嗔非嗔，每临大事自有一番主张，私下又颇能耍赖撒娇。“念慈，你要相信我……”明知他在骗你还是愿意相信，明知他很坏还是爱他，这大约就是我心中最有魅力的男性形象，从10岁延续至今，没有变过。

因为要看他，我前前后后起码看了5遍《射雕英雄传》，每次看到杨康就心跳加快。无数个夜晚，我躺在床上，拿被子捂住自己的嘴，握着拳头认真地祈祷：亲爱的杨康——不，苗侨伟，你可千万不能结婚，你等着我，我长大了，一定去香港找你！

过了很多年，每次我到香港，一站在红磡火车站就会笑自己一次。你不是很想来香港吗？你怎么不去找苗侨伟？是啊，我们长大了，明白追星的可笑，可是人生第一次爱上一个人，在别人看来不都很可笑吗？

当了记者，见过许多明星之后，我给自己的忠告就是不要去见偶像，因为见到后往往会失望。我从来没有刻意想过要去见苗侨伟，但还真的见过他一次。

那是2001年，在一个乱哄哄的发布会上，一大帮后来被香港八卦杂志称为“大炮团”的男演员们在插科打诨。我的偶像不声不响、腼腆地站在后排。我非常激动，不知怎么是好，直到这帮明星下台，苗侨伟走过来，我哆嗦着从大袋子里摸出一张破纸，从同行的女记者那里夺来一支圆珠笔，说话声音完全变了调，我说：“可以请你签个名吗？我是你的影迷。”苗侨伟用他很杨康的眼光惊讶地打量我——他可能已经很久没有见过影迷了，当时他和他太太开眼镜行已经10年，早就不演戏了。

几年后，苗侨伟复出拍戏。我依然关注他的新闻，欣慰地发现他没有发福，没有大肚腩，没有阿伯的样子。

2008年，我去湖南卫视录制《天天向上》，节目做到一半，汪涵说：“听说你很喜欢苗侨伟，我们节目组特地把他请来，让你见见偶像。”我在等待舞台门打开的那几秒钟里心如刀绞，几乎要夺路而逃。我愤怒地想，是谁想出了这种馊主意？还有比这更蠢的主意吗？

虚惊一场，这不过是电视人惯常的一个玩笑。节目播出时，他们把那一节剪掉了，据说我当时面色发白，神情异常奇怪。那是我终生难忘的一种惊恐，当你真正喜欢过一个人，当你真正珍视心中的一段感情，你就不希望它变成屏幕上的一场闹剧。

幼稚年代里，你爱一个人就希望见到他，嫁给他，但当你明白事理，你就希望永远不要见到他，唯有如此，你才能永远爱他。

（可乐摘自黄佟佟的新浪博客 图/文如）

为了孩子，请『贡献』你的头

□王 辰

如果去剪一次发，就可以参与救助一位11岁白血病患儿——你愿意把头“贡献”出来吗?

答案是，人们蜂拥而至。这始于天涯社区公益总监梁树新2月9日的一条微博：“广州白血病女童刘碧心急需50万手术费，碧心爸爸是发型师，希望有尊严地接受帮助。网友可认购微基金淘宝公益店上20元／张的‘剪发卡’，凭两张剪发卡即可剪发一次。”在微博的结尾，他还@了姚晨。

一年前，刘碧心被确诊为白血病，成为家里的第二个病人——她的妈妈是癫痫病患者，被鉴定为二级残疾。为照顾她们母女，碧心的爸爸刘任能辞去了发型师的工作。

这一年中，碧心家已经背上了十几万的债务。最近，医院终于给碧心找到了匹配的血液配对，但仍缺60万的医疗费用。巨款甚至让刘任能一度有自杀的念头。在微基金的帮助下，刘任能希望在微博上举行“剪爱行动”，靠理发来给女儿筹款。

姚晨很快转发了这条微博，“我认购500张，转赠给广州的好友@行者孙冕”。

“贡献你的脑袋，救救女童碧心”也成了当日的微博热门话题，一次购买两张卡即可预约刘爸爸剪发一次，不剪发的购买视为直接捐款。

在姚晨的带动下，行者孙冕、马伊琍、文章、张敬轩等名人都认购起了“剪发卡”。演员文章甚至在微博上称：“用下个月的生活费购买1000张剪发卡。”

电视台主持人彭彭、梁音则直奔碧心家，接受刘任能的理发服务。清华大学教授李江涛在得知碧心的情况后，也去她家“贡献脑袋”。

而“剪爱活动”也获得了发型师们的支持。“这就是网络时代的不同，微博可以毁人也可以救人，这是中国美发行业史上最大的救援行动。”知名美发师赵明说。

2月13日，广州多家发廊都组织旗下理发师集体参与“剪爱行动”，还有很多发型师看到微博后以个人名义报名。

刘任能在现场为街坊剪发时，一名中年男子在人群中大哭，“我对不起女儿”——他的女儿也曾患病，但没能得到救助去世了。这一幕被摄影师拍了下来，又感动了无数博友。

这天，150位发型师义务为944名市民理发，义剪现场共募集善款38万余元，加上其他渠道的捐款，总数已达85万元，刘碧心进行骨髓移植所需的费用已完成筹集。在发起人梁树新的微博号召下，广州市市长陈建华也到医院探望了小碧心。

但刘任能的“剪爱行动”还在继续，为了帮助“下一个小碧心”阿梅，2月26日，他再次在广州举行义剪，“所有收益都用来救助阿梅，余下的全数捐给白血病患者”。

“我会把剩下的钱拿出来帮助其他不幸患有白血病的孩子。”刘任能对媒体明确表示，自己要把多余的善款转捐，成立儿童白血病基金以救治更多的病童。他还打算在女儿康复后办一家爱心发廊，“一辈子做公益回报社会”。

（韦杰摘自《博客天下》图/仙鹤）

开心校园

吃饱了撑的

有个中国留学生教外国同学中文，那个同学请他吃饭。饭桌上，中国留学生想考考这个外国学生，问：“吃饭饱了用中文怎么说？”

外国同学答：“我饱了。”

又问：“很饱怎么说？”

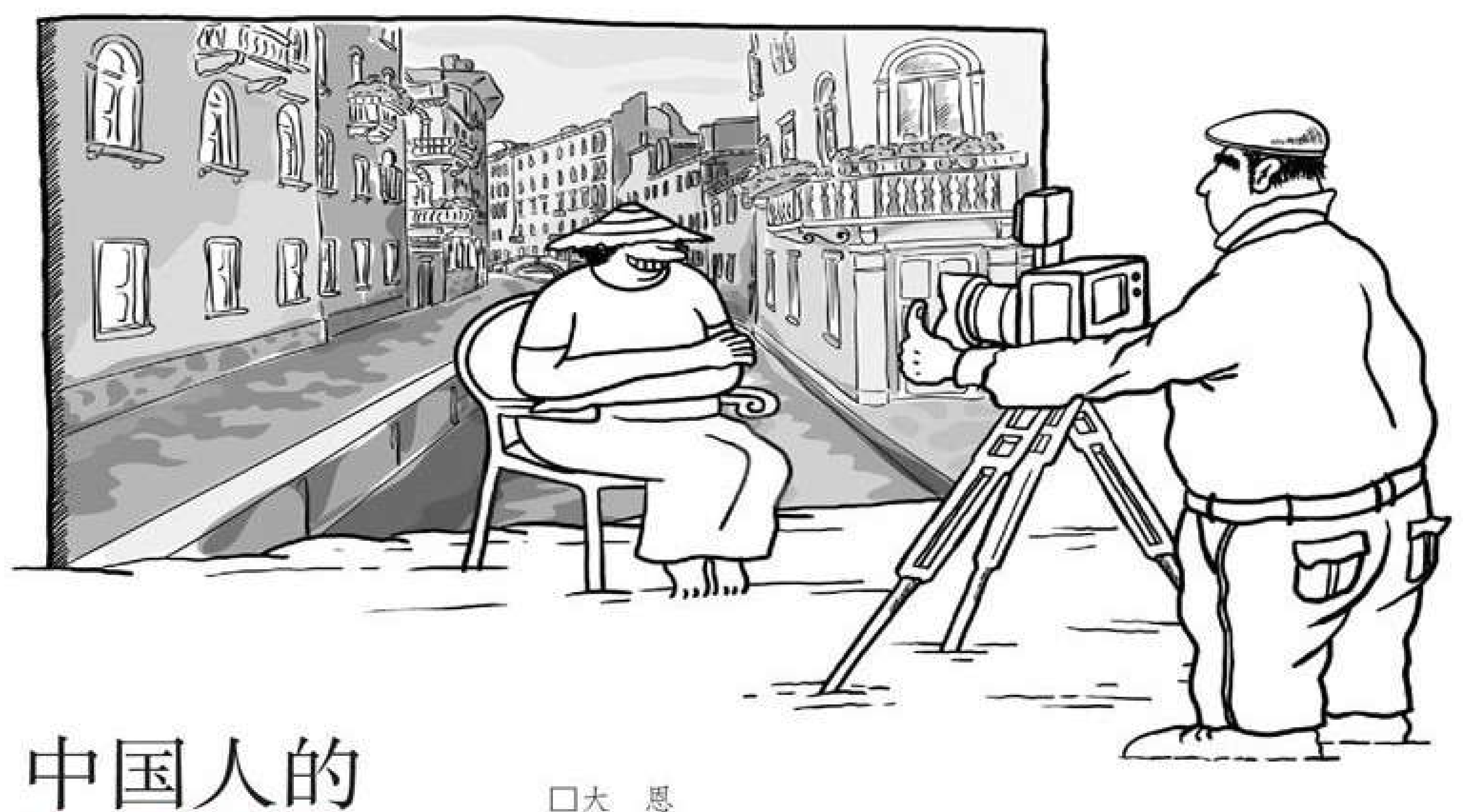
外国同学答：“我撑着了。”

留学生继续问：“很饱很撑怎么说？”

外国同学想了想答：“我吃饱了撑的。”

崩溃

考试最崩溃的时候是看到一道题，模糊地记得老师讲过，但清晰地记得我没听。



中国人的审美缺陷

□大 恩

从审美的角度讲，中国恐怕是世界上最平等的国家。无论富人，还是穷人，不管小市民，还是老农民，大家一律喜欢貌似昂贵且形象丑陋的物件。

据我观察，中国人一旦有了一点儿钱，就开始忙着丑化自己的家居：玻璃翡翠葡萄串，合成塑料大对虾，歌星美女，还有一级方程式汽车比赛的招贴画等等，不一而足，直到把家里装饰得四不像方才心满意足。

中国各地的“旅游景点”，就是采购这类装饰品的好地方。小商小贩会蜂拥而上，向你推荐各种各样廉价且恐怖的“纪念品”。

在少林寺，刀、枪、剑这类主打商品，与痒痒挠摆在一个摊位上。这么多东西，最惹人喜爱的还是痒痒挠。这东西用白色硬塑料制成，看上去有点儿像裸体女人，一端还有一颗硕大的心脏。

游人还可以在这里买到制造声音的铁锤，茶壶指北针（不知是不是为了上茶的时候，给茶杯定位），还有一碰就乐出声来的慈祥老菩萨，外加各式各样的首饰项链、洋娃娃、健身球、扇子、相框以及必不可少的“文房四宝”——笔、墨、纸、砚。总之，布置家居应该有的东西都有。

有钱的中国人一有机会，就把自己的低级趣味展示出来，让世人分享。我知道有一个靠卖虎皮膏药成了亿万富翁的香港人，斥资在香港和新加坡兴建了几座光怪陆离的庭园，供游人欣赏。庭园不大，却像迷宫似的，到处是各种色彩的大小岩石，镶嵌有几尊佛像，还有若干小动物出没。在庭园的每个拐角和怪石旁边，都有一群兴冲冲的中国人在忙着摄影留念。

中国人怎么照相呢？我总结了一下，大概要分五大步骤。第一步，选一个所有游人都知道，而且必定都要去的景点。第二步，观察别人都在拍摄什么背景，最好是选一扇大门。第三步，让爱人走过去，站立在大门口。第四步，像专业摄影师那样蹲下，上下左右调整镜头，尽量让爱人把大门掩住，然后。抓紧时机按快门。这还没完，还要把爱人唤过来，看一看刚才被自己掩盖住的大门在照相机取景器里是什么样子。

有时，你会觉得中国人好生奇怪，怎么会选这样难看的外景照相？仔细一想，反正不管什么美景，都会被拍摄者所掩盖，负负得正，也就没有什么可说的。

如果出门没带或者没有照相机的人怎么办？别替中国人担心，各个景点都有十几位摄影师，身边摆着自己过去的艺术杰作招揽顾客。超现代印象派合成照相法，是中国人的最爱：用纸板制成或宫女或武士，游人在纸板后面站好，把脑袋从纸板上的洞洞里伸出来，就可速成。

照片洗出来，一张一张地看过去，每张都是人物特写，而且同一景点必定有几张，因为一起出游的每个人，都要在同一个地方留影。

中国人这么喜欢人物照，你可能以为他们个个擅长镜头前的表演。可惜，除了少许不慎照“坏”

从“拼爹”，到“拼孩子”

□汪金友

有人说现代人有“两拼”。少数有钱有势的人在“拼爹”，其余的大部分人都在“拼孩子”。“拼爹”的人，靠爹撑起一片天空；自觉没有“硬爹”的人，则把所有的希望都寄托在孩子身上。

“拼爹”的“拼”字用得好，很容易让人想起战场上的“拼刺刀”。而如今的职场和商场，在很多时候也如同战场。不仅要看你有什么知识和能力，而且要看你有什么关系和武器。而一个有权力、有地位、有金钱、有关系的爹，在关键时刻所发挥的作用，不啻制胜的法宝。

高中的时候班里学习成绩最差的三名同学，后来却都找到了全班最好的工作。一个进了政府机关，一个进了政法机关，另一个到了城管部门。有的还在一两年之内，破格走上了领导岗位。当年的优秀生即使考上重点大学，毕业了也找不到好工作。原因很简单，就是前面三位都有一个“过硬的爹”。有这样的爹，当然是一种幸运。在校园里，比谁都轻松；在同学面前，比谁都自豪。

子女们在“拼爹”，而爹们则是在“拼社会”。一些握有权位的人，老早就开始谋划，如何让自己创造的“事业”在子女身上延续。所有的“拼爹”，都是桌子下边的游戏。玩的人不说，说的人玩不了。看热闹的人在一边空发牢骚，什么用都没有。

社会上的“拼爹”，给没有战斗实力的爹们造成了巨大的压力。他们自己没有帮助子女搭桥铺路的实力，没办法，就只能把压力转嫁到孩子的身上。依靠自己做家长的强权，硬逼着还没有成熟的孩子“端起刺刀上战场”，拼体力，拼智力，拼精神，希望儿子以后当了爹，不再像自己这么窝囊，也能有得一拼。于是，就有了越来越多的“虎妈”和“狼爸”，在他们的强压下，确有一些孩子跃上了新高度，而更多的孩子，失去了应有的快乐，却没有创造出爸妈想象的奇迹。

（龚宝良摘自《解放日报》2012年7月12日 图/贾雄虎）



的照片，照片上的中国人一律是站得笔直，双手不自然地垂直向下，表情严肃地对着镜头。

不过，中国人照相，并非一定是追求艺术效果，更多的是要留下曾在现场之“证据”：“我去过那里，真的，不信，您仔细瞧瞧我身后的那个建筑物。”

在晃动的火车上，我曾遭遇过一次与照片有关的文化震荡。我乘火车从北京到广州，34个小时的旅程，邻座的中国人闲来无事，翻看我在中国拍摄的照片，好像他们不知道火车起码还得走一天一夜，翻看照片的速度，好像是在放电影，不到3分钟，一本厚厚的影集就看完了。原来，这本照片集里面只有风景照，我的尊容从来没有出现过，怪不得他们提不起兴趣。

只有一次，他们指着照片上的一个身影，问：“这人是谁？”

“一个中国人。”

“你不认识他？”

“不认识。”

几个旅客露出难以置信的神色，互相看看，又嘻嘻哈哈地笑起来，好像是说：“这个老外真奇怪，给不认识的人照相。”

（何平摘自《十二亿火星人 六千万火鸡人》中国电影出版社 图/辛刚）



何炅的不浪漫爱情

□李唐　增建

演艺圈谈起没有绯闻的男明星，何炅要算一个。出道至今，从未听说他跟哪个女人暧昧不清。他之所以如此"老实"，是因为真爱一直就在身边。

王菁阿姨，这是何炅对太太的称呼。

那时何炅刚从北外毕业留校任教，还接了湖南卫视《快乐大本营》的主持工作，总要两地奔波，于是他打算在首都机场附近租个房子。不久后何炅接受《演艺圈》采访，认识了节目的运作总监王菁。得知何炅想租房后，王菁说包在她身上。

王菁没夸口，她把何炅带进了一户独门独院的3层小楼。

她说这房子只住两个人，一楼是公共区域，3楼住着个比他大3岁的单身女人，何炅脱口而出："那我岂不是要跟一个阿姨同居？"

何炅说想请合住的"阿姨"吃顿饭，认识一下。王菁指着自己："我就是你说的3楼的阿姨。"

王菁阿姨的确是个合住的好搭档。

何炅喜欢吃各种坚果，开封了没吃完的就用封口贴封好了搁在桌子上。一次何炅从外面回来，发现桌上袋装的那些坚果全都不见了，茶几下边多出来8个乐扣真空储物盒，开心果、腰果、大杏仁、松子、纸皮核桃……每种坚果被倒在不同的乐扣盒里，封得严严实实。

何炅心里颇为不安，一个女人以远低于市价的价格把自己的房子租给一个男人住，还不遗余力地帮他打扫卫生收拾房间。似乎能看出何炅的顾虑，一天王菁拎着一瓶红酒来找他喝几杯，略有醉意时，拍拍何炅的脑袋说："别想太多，你都叫我阿姨了。"

何炅稍有了点儿名气后，王菁建议他写本书，何炅说抽不出时间，王菁让他啥时有空儿就随意写几段，写多少就交给她多少，后期的事情不用他管。

大概在大半年之后，王菁拿着一份出版合同来让何炅签，他这才知道，一本名为《炅炅有神》的书已经定稿。

这本书创下了60万册的销量，给何炅带来了50多万元的版税。他有点儿受之有愧，于是去跟王菁商量："这钱咱俩分吧。"

王菁回答："真要感谢我的话，你就花钱在院子里搭个葡萄架找人种上葡萄，再在下面搁个秋千架，改善一下我们的居住环境吧。"

与王菁阿姨的"同居"一住就是5年。在这期间，何炅红了，也有了买新房的能力，但心照不宣的是，他从来没有考虑过买房子，王菁也从不问他啥时候搬走。

有一天王菁请他吃饭，掏出七八张男人的照片让他帮忙选选，说都是相亲对象，她哀怨地叹了口气，说自己转眼都奔三十了，再不嫁就要成老姑娘了。

何炅说："你急什么？嫁不出去不是还有我吗？"王菁瞥了他一眼："你的意思是你乐意为我负责？"

确定关系后，何炅把他的工作重心转到了长沙，也有了以长沙为主要居住地的打算，只是因为舍不得王菁，才一直住在北京。他说："我在你家也蹭了这么多年了，现在轮到你去我家住了。"

王菁辞掉了在北京的工作，在湖南卫视找了份幕后工作，一周只上两天班，剩下的时间全都待在家

里，成了一个标准的家庭主妇。

王菁是那种闲不住的人，家里铺的红樱桃木地板，平时只需吸尘擦拭，每隔半年请专业清洁工打一次蜡即可，可她每个月都会抽一天时间把100多平方米的地板细细打蜡慢慢擦拭。

家里的全自动洗衣机基本闲置，楼下的干洗店也赚不到他们的钱，王菁喜欢手洗。何炅有一件PV材质的西装，穿起来很帅，但不能机洗也不能干洗，穿脏后就只能挂在衣柜里当个摆设。

王菁用洗衣液、彩漂再加上一点儿酒精配成洗涤剂，用喷壶均匀喷洒在西装上，晾干后再喷上清水，拿一把软毛刷子一点点刷，边刷边用一块擦银布擦。今天洗一个袖子，明天洗一下衣领，前前后后花了一个多星期。最终，这件西装在王菁的巧手下，变得比刚买回家的时候还光鲜。

何炅习惯了这种轻轻松松回家来的待遇，只要王菁在家，任何他需要的东西都一定会在该放的位置等着他；不用他开口，王菁就知道他想吃什么，想穿什么，想干点儿啥或者啥都不想干。

当何炅觉得再也离不开这种生活时，两个人领了结婚证。

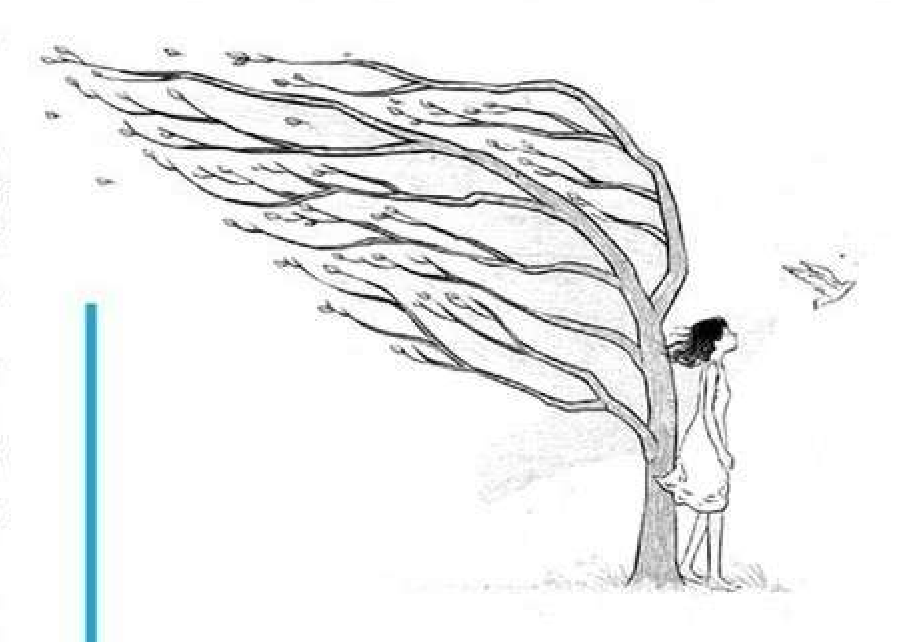
何炅说，他跟王菁的婚姻平淡得就像一杯白开水，一切都是顺理成章水到渠成，缺乏浪漫，更欠缺惊喜。但他觉得这种感情才是常态，有几对夫妻会一辈子都生活在罗曼蒂克中呢？端起碗觉得心安，穿起衣感到满足。回到家一身轻松，出门时精神抖擞，能做到这样，就算是好夫妻了。

（云灵摘自《优格》 图/周弘）

七夕异地恋

@窦文涛：一个著名的朋克乐队的一个歌手，写的一首歌，说这个女孩子在大城市，在纽约读书，然后小伙子留在城市里，为梦想打拼，然后就是跨越千里的嘛。所以你看这个歌词就讲，这是一首挺著名的关于异地恋的歌：“嘿，黛丽拉，你好吗？你在纽约过得怎么样？我现在在千里之外，不过姑娘今晚你看起来可真美，时代广场也比不上你的明媚。”

@姚谦：有一个山东的孩子，现在已经二十多岁了，大学毕业，他来北京读大学，他们就分了两三年。他讲得特别动人，那个女孩最后变心之后，就说我有新的男朋友，请你别再打电话给我了，因为你打电话给我，我又要变心了，我不想再变心了，我只想过不变的日子。我叫他喝点儿酒，他就说出他接受那个女孩拒绝他的理由，我怕你再打电话给我，我又变心了，可是我要过我不变的日子。



@写给2012的情书：异地恋，恋的不仅仅是爱情，还有一种坚持。

@致前度的公开信：女孩出国了，答应男友修完硕士就回国成婚。男孩隔日一信，每周一通电话，不曾间断。当女孩子发高烧时，他心急如焚。女孩一年多就修到了硕士，但嫁给了国外研究所的同学。女孩子对朋友说：“他的爱情是让我感动！但当我在大雪天走出教室，冻得浑身颤抖时，是我丈夫的车，及时停在眼前。”

@唯美婚纱志：拍拖就应该经历一下异地恋。体会一下欣喜忧愁无从分享，欢笑落泪不能拥抱。隔着屏幕隔着电话隔着书信联系直到你几乎疯狂。学会拒绝诱惑，学会处理一个人的时间。也只有这样，在下一个拥抱，乃至白头偕老，你才会感恩，异地恋不仅是考验着对方的耐心，更是考验了自己的认真。

@放弃：深圳的地铁很挤，人很多，每次我坐地铁上下班的时候，总会想到在北京的她是不是也正在坐地铁，北京地铁的挤，那才是浩瀚的挤。我们之间的直线距离超过1000公里，坐火车要10多个小时，坐飞机要3个小时。面对这样的距离，我觉得电话、电脑或者摄像头都变得苍白无力。

诗·画·话 SHI·HUA·HUA 原创

「搜索」

妈妈的“搜索雷达”

□纳兰泽芸

龙应台说，做妈妈的总有一种“特异功能”，那就是在纷乱的人群里照样能无比准确地看到自己孩子的背影；在一百个婴儿同时哭声大作时，妈妈仍旧能准确辨别哪个是自己孩子的哭声。

我曾把这句话讲给同样身为人母的朋友听，朋友都赞同，并感叹。

我笑言：“这叫母亲的‘搜索雷达’。”

母亲的眼睛，母亲的耳朵，甚至母亲的鼻子，在与自己孩子关联的世界里，都成了一只只灵敏度极高的“雷达”，搜索着与自己孩子相关的蛛丝马迹。

我也如此。每次送女儿上学，在离开教室的一瞬间我会回头，在许多小脑瓜中总是无比精准地看到女儿的小脑瓜。而且往往就在同时，女儿也会转过小脑瓜，对我甜甜一笑。

每当这个时候，我的心里总会流过一丝甜蜜与欣慰。

送女儿去上学时，我常会不由自主想到龙应台说她送儿子华安上学时的情景。龙应台说，上课铃声一响，在那么多穿梭纷乱的孩子里，她一样能无比清楚地看到自己孩子的背影。华安背着一个五颜六色的大书包，他仿佛能感应到背后妈妈的“搜索雷达”，他不断回头，好像穿越一条无边无际的时空长河，母子的视线与凝望在隔空相会。

龙应台的儿子现在长大成人了。然而，她却不无失落地说，儿子十六岁时要到美国学习一年，十六岁的儿子已经长得高高大大，妈妈的头只能贴到儿子胸口了。在儿子排队等候护照检验时，她站在外面，目光不断搜索着儿子的背影。轮到儿子检验好护照，儿子径直朝前走去。

站在外面的龙应台，目光一直在搜索、定格着渐行渐远的儿子。

她一直在等候，等候儿子在消失之前回头看她一眼，然而，没有，一次都没有。

儿子二十一岁时上的大学正好是她任教的大学，即使是同路，儿子也不愿坐她的车，就算偶尔坐了，也是塞上耳机听他一个人的音乐，而对近在咫尺的母亲关上那扇心门。

为什么儿子在小时候还能与母亲的“搜索雷达”互为感应？而到长大，却无感于妈妈的“搜索雷达”了呢？

我不知道，如今我的女儿那纯真的笑脸，以及对妈妈“雷达搜索”那不断回头的留恋与不舍，若干年后，会不会也随着年龄的增长而渐渐减少甚至消失，或者，如蜘蛛网落花，只是略微保留一点儿春的痕迹而已。

好人搜索令

□邓慧峰

2012年6月3日对于广州天河区东圃怡东苑小区的居民来说与平日无异，也是这一天，对于3岁的琪琪来说，却是与死神交了一次手。由于大人不在家，家住4楼的她出于好奇攀爬到阳台外的窗户栏上，娇小的身体瞬间漏了下去，喉咙正好卡在栏杆上，身体悬在空中，危在旦夕。一名黄衣男子恰好路过，他迅速作出判断，冒着生命危险攀爬到3楼护栏外，一手维持自身的平衡，一手托举琪琪15分钟，最后在警察与小区居民的帮助下，琪琪成功获救，琪琪被救下后，这名黄衣青年悄然离去。居民和琪琪的家人在人群中再也找不到他的身影。

整个事件有居民拍下视频，传到网上后，黄衣青年的举动感动了千千万万网友，网友自动发起的“好人搜索令”，很快就成为微博热议话题，在满是负能量的网络世界，黄衣青年的托举为网友们撕开一道裂缝，从中射出一道正能量的光。

经过几天的“搜索”与传播，人们终于找到了这位“最帅路人”，他叫周冲，今年大学毕业的他在那天刚刚与女朋友从招聘会回来，当他看到琪琪时，甚至没有来得及与女朋友说清缘由，便冲了过去。琪琪得救后，他从3楼下来，虽然觉得手脚都有些软，但是他觉得这一切不值一提。面对政府的奖励与网友的赞誉，他显得有点儿受宠若惊，他说，他只是做了一件小事，是任何人看到了都会去做的事，他说他只是一个普通人。

大亨与大使

□洪 晃

上周，我听到了这样一段绝版精辟的对话，让我对东西方文化差异有了顿悟。

这是一顿午饭，在西班牙大使馆官邸。西班牙大使宴请中国金融大亨，西班牙文化中心的Ima叫我作陪。

我们早到了，官邸里的服务人员还是很靠谱的，立刻把西班牙各种小吃包括我期望的火腿都端了出来。之后使馆的官员、旅游参赞、商务参赞都纷纷赶到。很不好意思，我去参加午宴的目的，在大使到来前就已经彻底完成了。我要是一个没教养的人就可以撤了。但我决定留下来听听大使和大亨的谈话，虽然我知道我很可能什么都听不明白。

中国大亨很有素质地介绍了自己的金融业务，并非常清晰地表示有意愿让大使介绍一些可以合作的西班牙金融项目。同时，也非常婉转、一点儿不让大使觉得难堪地点了一下西班牙现在面临的金融危机。

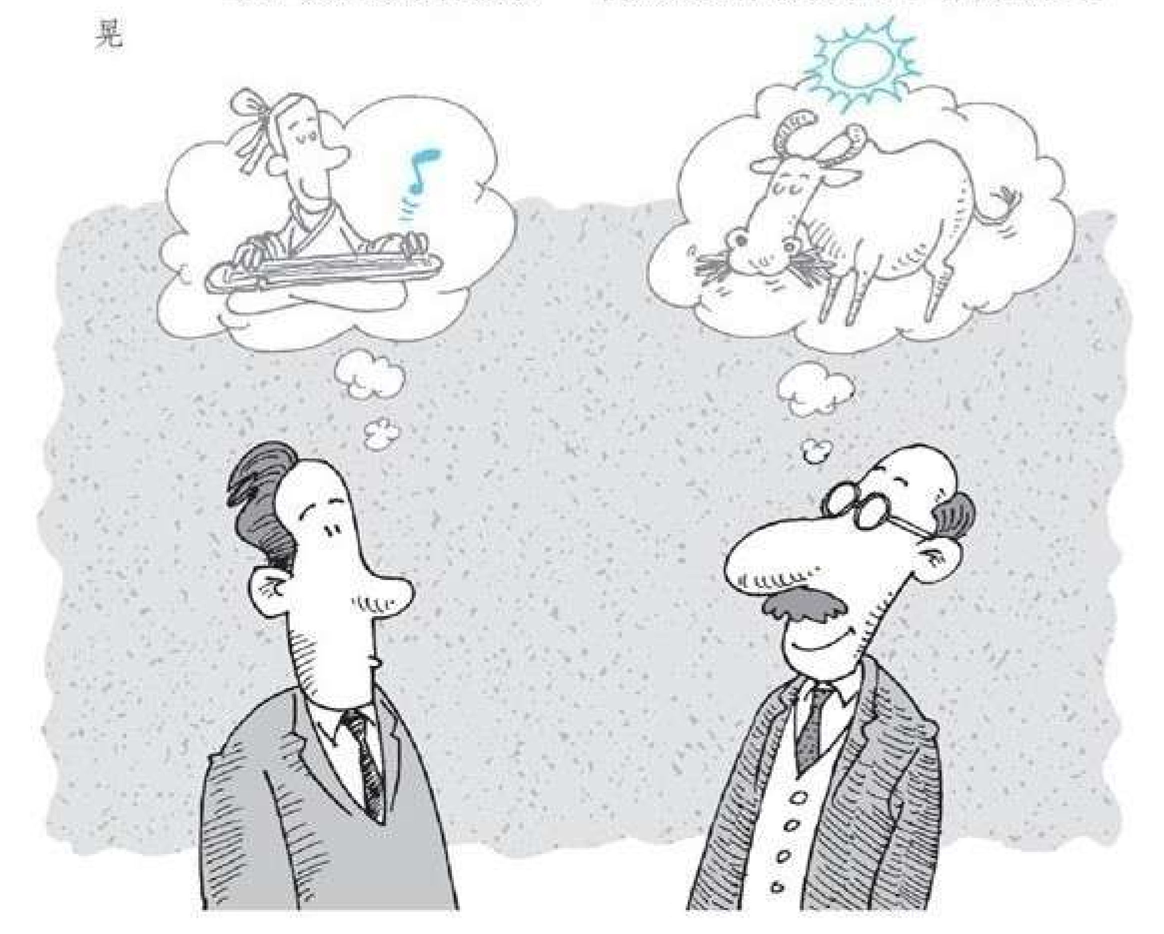
大使完全明戏，说这正是他请吃饭的原因，国内有各种经济危机，也许是投资的机会。

这时候已经一点半了，在座的中国人都饿得不行，终于上了第一道菜——西班牙蔬菜汤。大亨的随从马上举勺喝了一口，之后略为惊讶地小声说了一句："哟，凉的。"我看大亨快要举到嘴边的勺子又放回了汤盘。旅游参赞介绍道："这汤叫Gazpacho，是把很多新鲜蔬菜搅拌成汁，夏天吃尤其凉爽。"我心说，怎么解释也没用，中国人是不会喝凉汤的，就是夏天也最多喝点儿凉茶。

汤盘撤掉后，大亨接着询问西班牙的投资机会。大使说："你知道西班牙的好东西太多了，是的，现在他们的价钱也特别好，值得投资。但是，你知道我们西班牙最最最好的东西是什么吗？"大亨立刻全神贯注，洗耳恭听。"那就是我们西班牙的太阳！"大使说。

我看到大亨的失望和惊奇已经小有挂脸。可是大使毫无察觉，接着非常兴奋地推销西班牙的太阳："你知道，欧洲北部的人都会到西班牙来享受我们的太阳。而我的一个西班牙同事，被派到布鲁塞尔的欧共体工作，那里总是阴雨连绵，不到两年我的同事就抑郁了，你知道为什么吗？因为他缺乏西班牙的太阳。"

就在其他官员一派西班牙太阳的赞扬声中，热菜终于来了，烤羊腿。在座的中国人喘口粗气，有口热饭吃了。大亨在几口热饭之后，还是很努力地跟大使沟通西班牙的投资机会。他非常专业地告诉大使，现在有很多中国公司在海外上市，需要海外的注册地址以及一名有海外身份的股东，这叫V。大亨说，有些国家已经为中国上市工作的需求划出一些区域，并提供一些便利条件。"你知道，如果中国公司的注册地点在你们国家，"大亨非常有劲地解释道，"那么这个公司的所有业务就是注册国的，是注册国的GDP（人均国内生产总值）了。"



听到GDP，大使终于抬头了。"西班牙和中国很不同，我们官员的政绩和GDP不挂钩，都是选出来的。"大亨认真地说："所以，你们太需要体制改革了。你们的福利太高，政府压力大，但是官员又不积极创造收入，需要改革。"大使的头又低下，微微点头。这时候甜点上来了。已经下午三点半了。大亨非常有礼貌地告辞。虽然官员们说甜点是西班牙特有的，用蜂蜜做的蛋糕。大亨和随同还是回公司开会去了。

这段精辟的对话告诉我，中国和外国的区别不是什么开放和封闭，什么人权和仁道，其实就是喝不喝凉汤，吃不吃甜点。

（光明摘自《南都周刊》2012年第28期 图/小黑孩）



内向的人更具优势

□Bryan Walsh 编译\Felix

我躲在美国驻东京大使馆的卫生间里，不敢出门。远处富丽堂皇的厅堂内，大使馆正在举办每年一度的节日宴会。

作为《时代》周刊东京分社的负责人，尽管像往常一样紧张，我还是在最初的20分钟左右履行了自己的职责。但在时髦的鸡尾酒会上与面无表情的陌生人闲谈，是这份工作中我最不喜欢的部分。

我叫布莱恩，是一个内向的人。如果这一幕让你感觉似曾相识，那你很可能也跟我一样。

我们并不孤单。据估计，30%的人在性格上都偏于内向，但这个标签的真正涵义还需要解释一番。一方面，内向与羞怯虽有相似之处，却并不等同。羞怯是焦虑的一种表现形式，具备抑制行为特点。内向的人避免社交环境，则是因为他们像葛丽泰·嘉宝一样，喜欢离群索居的生活。

仿佛这个世界对外向的人迎合得还不够似的，一份又一份的研究已经把社交能力跟低胆固醇和经常运动相提并论，视之为身体健康的必要条件。非常害羞和内向的人被证明在患上HIV等疾病之后会更快死亡，并且比外向的人更容易产生精神压抑。在学校，胆大的孩子会得到老师的关注，沉默的孩子则消失在教室的角落里。

但是，这条不成文的规范忽视了内向性格对工作场所、个人关系以及整个社会的益处。内向的人交往的朋友可能屈指可数，但这种友谊通常是深厚和有价值的。内向的人比外向的人行事更加小心谨慎，这意味着他们考虑事情更加周密，通常也能作出更加明智的决策。内向的人更善于倾听，这反过来会使他们成为更好的商业领袖。仅仅凭借静坐和专注的能力，内向的人也更容易长时间地独立工作，这也是提出一个新想法或掌握一种技能的最佳途径。

反应强烈的婴儿更内向

凯恩毕业于哈佛大学法学院，做了7年律师之后，她才开始全职写作。在法律界的大部分时间里，她对自己的工作感到厌烦。“当我开始从事法律时，我认为一名理想的律师应该是能在大众关注下果敢自如的，但我不是。”凯恩说，“我能伪装这些，但那不是真实的我自己。”

伪装正是很多内向的人从小就学会的行为，它掩盖了某种原初和深层的东西。科学家们已经开始了解，内向或外向的性格是与生俱来的，它在我们离开子宫后不久就开始影响着我们的行为。

哈佛发展心理学家坎根预测那些反应强烈的婴儿进入青少年时期后将会变得内向，而那些反应温和的婴儿将变得外向。当他后来把长大了的实验对象带回到实验室，他的假设得到了证实：反应强烈的婴儿成长为更拘谨更内向的少年。

心理学家阿朗解释了这背后的原因。她表示，天生内向的人可能仅仅是因为刺激阈值比其他人

 生活其实很简单，拒绝堕落就行了；生活其实很简单，有勇气后退就行了；生活其实很简单，胜利时保持安静就行了；生活其实很简单，把缺陷转化成动力就行了；生活其实很简单，不要被成功模式束缚就行了；生活其实很简单，在艰苦的环境中选择坚强就行了。——生活其实很简单

低。用不了几个充气气球就能让他们学会保持低调，以保存有限的体力。确切地说，他人并不是内向者的地狱，但人群是刺激源，鸡尾酒会或头脑风暴足以让他们精神崩溃。所以他们减少露面次数。而外向的人则会像上了瘾一样四处寻找社交刺激。

内向的CEO会是未来商业领袖

内向其实也是一种巨大的优势。外向者渴望的环境充满刺激，但也危机四伏。比如，外向的人比内向的人更容易受伤住院，更容易因为出轨或者频繁更换交往对象而陷入麻烦。虽然所有人都希望获得奖赏，外向的人则可能会饥渴过度。“外向的人会因为有利可图而变得非常兴奋，正因为此，他们不会一直留意警告信号。”凯恩说，“内向的人则慎重得多。”

内向的优势不只是避免麻烦。佛罗里达州立大学的心理学家埃里克森相信，在没有队友的情况下独立训练，是让人鹤立鸡群的关键，无论是体育、工作还是乐器演奏领域。

有研究甚至认为内向的CEO们会是未来的商业领袖。沃顿商学院的心理学家格兰特发现，内向的领导与独立的职员合作无间，而外向的管理人员与循规蹈矩的员工更合得来。格兰特表示：“在一个快节奏的服务与知识并重的经济环境下，领导层要完全预见企业面临的各种危机和机遇更加困难。未来社会对主动积极型员工的需求，也给内向的领导者带来明显的优势。”

（阳光摘自《南都周刊》2012年第5期 图/宋德禄）





谷歌员工死后的福利

GOOGLE Welfare

□Meghan Casserly

在谷歌，当我们考虑员工的需求时，我们关注的并不是员工的年龄，而是我们能为员工的一系列特定的需求做些什么。

谷歌公司的员工福利可谓是全美国最好的：免费的理发、美食、驻公司大夫及高科技“清洁”厕所是外界谈论最多的一些福利待遇，但我在有幸采访谷歌人力资源副总裁拉兹洛·博克期间发现，谷歌最新提供的福利待遇延伸至员工过世之后。

博克最近就谷歌不断完善的员工福利这个话题与我交谈时表示：“这听起来可能有些荒谬，但我们已宣布谷歌提供员工死亡福利。”

这项福利令我大吃一惊：如果这家已创立14年的搜索引擎巨擘的员工在雇用期内不幸过世的话，那么其未亡配偶或同居伴侣将会在未来十年内每年获得一张金额相当于该过世员工年薪50%的支票。更令人惊讶的是，据一位谷歌发言人证实，这项福利没有“员工任职年限要求”，这意味着谷歌3.4万名全体员工都有资格享受这项福利待遇。

博克说：“最近我们意识到这么一个问题：生命中最残酷无情然而也是最确定无疑的事实之一，就是在未来某个时刻我们中的大多数人都将面临自己人生伴侣的过世。无论如何，这都是一个很可怕而且很困难的时候，而作为一家公司，我们每次经历这种不幸时，都试图设法帮助已过世员工的未亡配偶。”这项“以善为本”的福利在2011年正式生效。除了连续10年支付已故员工的半数年薪外，还会把已故员工名下持有的公司股票立即全部给予其未亡配偶，而且已故员工的每一位子女都将每月从公司领到1000美元补贴，直到他们19岁为止（如果子女是全职学生，则延长至23岁为止）。

这项死亡福利之所以引人注目，不仅是因为该项福利慷慨大方，而且是因为，与谷歌园区那些旨在提高员工的幸福感、创造力及生产力的大多数福利不同，提供死亡福利对于谷歌来说并不能从中获得什么好处。“显然这对于谷歌并没有任何好处，”博克承认道，“但对于公司来说，帮助我们的员工家人度过生活当中这个可怕然而又无法避免的不幸事件是很重要的。”

自创立的第一天起，谷歌就一直在预先考虑员工生活中的各项重大事件。

博克说：“在谷歌，当我们考虑员工的需求时，我们关注的并不是员工的年龄，而是我们能为员工的一系列特定的需求做些什么。对于符合某种情况的某位员工，比如说，家里有年迈的父母需要照顾，或需要抚养子女或孙子女——无论你的一系列需求是什么，我们都会竭尽所能想出满足这些需求的最佳福利及计划。”

谷歌人力资源部门的专家们利用三种方法来深入了解员工的需求：1.一项称为Googlegeist的年度调查；2.员工资源小组（即俱乐部），志趣相投的员工分享各自的想法，然后这些想法汇集到人力资源部，博克表示，其中最活跃的员工资源小组是“灰发俱乐部”；3.从财务咨询到幼托选择到咖啡厅意见反馈等各种员工发的电子邮件。

博克表示，谷歌的员工福利待遇获得媒体广泛报道，但他甚至厌恶使用福利待遇这个词。他说：“人们会说，‘你们是谷歌公司，当然可以提供这些疯狂的福利待遇，’”但从博克所处的职位来看，这甚至不是钱的问题。他说：“当然，有研究显示，像我们这样的员工福利计划可以提高留住员工的比率，而且似乎在一定程度上提高员工绩效。”

“但事实证明，我们之所以为员工做这些事情，并不是因为这对公司业务非常重要，而只是因为这是公司值得去做的正确事情。就此而言，员工最好为一家关心你而不是不关心你的公司工作。而从公司的角度来看，关心员工比不关心员工对公司而言更好。”

（李英摘自福布斯中文网 图/辛刚）

 岁月并不会使一个人的记忆变老或者变难看，它就像是把淤积在刻痕旁边的泥沙冲干净，使整个轮廓变得清楚明显，微微闪着岁月的光芒。——《你是我的翅膀》



测测你的文艺范儿

□佚 名

你的血液里流淌着挡不住的文艺范儿，爱文学、爱艺术、爱生活。

没错，你就是纯纯正正如假包换的女文青。分类繁多的文艺小青年你又属于哪一类？来做个测试，看看你是哪一派文艺气质女吧！

1.你对星座等知识有一定了解吗？

A.是的→2 B.不是→3

2.以前觉得只要找个爱自己的人就好了，现在发现，如果自己不爱对方，也是很痛苦的，是吗？

A.是的→3 B.不是→4

3.水果中，有没有你特别讨厌吃的？

A.有→4 B.没有→5

4.在观看演唱会时，有没有表现得很疯狂？

A.有过→5 B.不会很疯→6

C.没去过演唱会→7

5.你更喜欢在喜欢的异性面前表现成爱答不理的样子吗？

A.是的→6 B.不是→7

6.中学时代，最喜欢看的小说类型是：

A.言情→7 B.武侠→8

C.悬疑→9

7.有没有在餐厅打碎过别人的杯子、碗碟之类的餐具？

A.有过→8 B.没有→9

8.如果朋友告诉你有人在暗恋你，你第一时间会：

A.感到很意外→10

B.好奇是谁→11

C.觉得是玩笑→10

9.如果要去森林里拍照，你会拍：

A.一棵树→10 B.一朵花→11

C.天空→12

10.是否觉得身边的人没有真正了解你的？

A.是的→12 B.不是→13

11.喜欢听下面哪一种外国歌曲？

A.英文歌→14 B.韩语歌→13

C.日语歌→15

12.有没有去剧院看过话剧？

A.有过→15 B.没有→16

13.你对社会新闻很关心吗？

A.很关心→14 B.不关心→15

C.不确定→16

14.会不会因为一朵花开，而心生对生活的希望？

A.会的→16 B.不会→17

15.旅游归来，总是要把游记发在不同的社区、论坛上吗？

A.是的，有几个→17

B.不是，一般就一个→18

16.如果去淘衣服，你会选择去下面哪一个地方？

A.街头小店→18 B.商场→19

C.服装批发市场→20

17.新年里，如果有机会，你会选择去下面哪个地方？

A.去音乐厅听音乐会→A

B.去看跨年演唱会→19

C.去看节目丰富的晚会→C

18.你喜欢下面哪一种糖果？

A.巧克力→E

B.奶糖→20

C.水果糖→D

19.下面几条裙子中，你更喜欢哪一条？

A.蓝色波点短裙→B

B.田园风格的碎花裙→D

C.波希米亚长裙→A

20.你站在街头，不知何去何从，一般是因为什么？

A.感情受困→B

B.考试不佳→E

C.生活遭受打击→C

解析：

A.正牌女文青

其实，从你的外表是看不出什么文艺女青年的，可是在你的骨子里，却深深打上了文艺女青年的烙印。只是在这个出现越来越多伪文青的年代，因为你内心的鄙视，你才不屑于把自己跟一些伪文青划进同一个圈子里。因此，骨子里有种傲气的你，根本就不想去走什么文艺女青年的路线。只是不经意间，你的思想，你的文艺气质，还是会暴露无遗。

B.八卦女青年

确切地说，你不算是一个文艺女青年，因为你是完全走八卦路线的人。但你并不介意如此，你认为八卦也是文艺的一种。因为在这个人人八卦的年代，八卦也是一种人生态度，与女文青的内涵、自我、热爱文化艺术相比，八卦女们善良、真实、热情地生活，用轻松的眼光来看待世间的一切悲欢离合，又何尝不是一种人生的升华？

C.伪文青

毫无疑问，你是一枚典型的文青女子，只是现实的生活，让你又不得不面对人间世俗，十指沾满了阳春水。虽然你尝试着成为一个很有文艺范儿、有文艺气质的人，看各种书，学着搭配出自己的穿衣风格，偶尔还去参加一些小众的活动，培养自己的文艺气质，但是，很多东西不是学了就可以学来，并且能跟自己融为一体的。有些思想方面的东西，没有达到文艺的境界，大概只能是从门缝往里瞧了。毕竟，在文艺之外，还是要吃饭的。

D.小清新

也许有的人会觉得小清新的MM与文艺女青年之间是画等号的，但是事实上二者还是有所区别的。文艺往往代表着强烈的情绪，而小清新则像三月的小雨一般无声无息，只专注在自己的世界中，只要过好自己精彩的每一天，专注于自己的梦想就好了。对外界的一切表现得有些淡漠的你，大概也是如此，是一个小清新，喜欢拿着相机到处跑，却不会拍完照后还对照片中的文化与内容有所思考。

E.物质女

对于一个十分注重现实生活的女子来说，你首要关心的是如何过上物质富裕的生活。在你的观念里，什么文艺、清新、小资……还不都是建立在物质基础上的？尽管你也有自己的梦想，想成为一个有艺术气质的女子，一举一动惹人怜爱，可是在钱袋空空的情况下，这样的想法只会让你痛苦而已，还不如先从物质女做起呢。

（司志政摘自《快乐阅读》2012年8月）

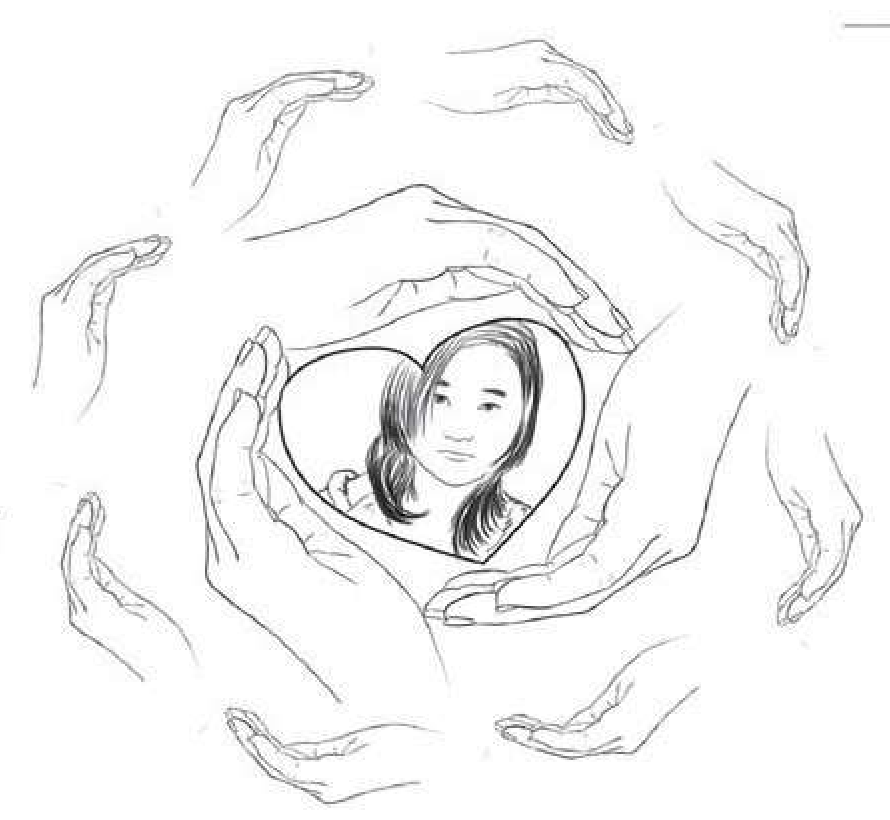
90后：越成长，越主流

很多新生词汇都与90后有关：蜜糖体、火星文……自我、浮躁、虚荣、非主流、脑残这些标签，常被人贴在90后身上。

然而90后们却不断用事实向世人证明：我们不是坏孩子，我们也有责任与梦想。君不见，武汉三位90后女大学生靠“拾荒”拯救重病室友，两名15岁的城市少年6天行程千里探访7个山区贫困家庭，并通过微博募捐……

2012年奥运会上，90后奥运冠军更以令人目不暇接的方式，陆续闯进大家的视线中。90后孙杨是本届奥运会中国代表团夺得奖牌数最多的选手，他共获得了两金一银一铜。在男子400米自由泳比赛中，实现了中国男子游泳奥运金牌零的突破，而在男子1500米自由泳决赛中，他又夺得金牌；1996年出生的叶诗文是中国代表团在本届奥运会上最年轻的金牌得主，她获得了女子400米混合泳和200米混合泳的冠军；还有李雪芮、陈定……

每个人都曾经是孩子，刚过20岁的他们，虽然在某些方面不太成熟，但他们正在不断成长，终将成为社会的新主流。



90后三“姐妹”为绝症室友的生命同盟

□李太傅

为了拯救身患重症的室友，三个好姐妹决定和时间赛跑，郑重盟誓：“我们的大学不恋爱！”爱心汇集成一股洪流，让室友的生命在冬天里唱响……

病魔突袭“二妹”，同寝室三姐妹盟誓“不恋爱”

2010年9月2日，襄阳火车站，罗茜背着大包行李，坐上开往武昌的K8054次列车。

她发现周围也坐着三个和自己年龄相仿的女孩，三个女孩的回答，都是湖北中医药大学护理专科班的新生，她们分别叫杜华月、董仕琴、王飞。

更令罗茜没想到的是，她们竟然还是同一个班，并被统一安排到“6622”寝室。面对这份天赐的缘分，四个刚刚跨入大学校园的女孩子惊喜极了，她们决定结成姐妹，按照年龄的大小，杜华月是大姐，罗茜、董仕琴、王飞分别是二妹、三妹、四妹。

别的宿舍的同学见她们这么团结，都羡慕不已，对她们说：“以后你们干脆连恋爱也一起谈吧!”她们郑重地当“意见”采纳了。四人约定，以后大家一起谈恋爱、并互相把关选男友。为此，她们还结成了“恋爱同盟”，共同进退。

然而谁也没有想到，美好的恋爱还没有开始，一场突如其来的灾难让她们的计划搁浅了。

2011年4月底，“二妹”罗茜忽然发起了高烧。4月29日，三个姐妹陪她来到了武汉陆军总医院做检查。结果出来后，四个人惊呆了：罗茜患了严重的“血小板减少症”。正常人每毫升血液中含有10万～30万个单位的血小板，但现在罗茜却只有区区6000个单位。一旦高烧不退或被碰撞还会出现内出血，甚至死亡。

罗茜不敢相信，三个姐妹也怎么都不相信。

5月1日，她们来到了湖北省人民医院复诊。医生告诫说：“必须马上住院治疗，否则会有生命危险……”

“大姐”杜华月冷静下来，掏出口袋里的钱要给罗茜交住院费，董仕琴和王飞也掏出银行卡，将这学期的生活费全部取了出来，总共凑了3000元，为罗茜办理了住院手术。

罗茜要不断做骨穿，吃昂贵的激素，家里仅有的2万多元钱很快像流水一样花完了。医生说：“必须尽快筹钱治疗，否则演变成白血病，就要进行骨髓移植了……”

想到一旦变成白血病，骨髓移植至少要花30万元，

我们总是不爱与不熟悉的人打交道，不喜欢使用一个并不熟悉的品牌，不愿意轻易打破某一种既定的格局。时间久了，足以让我们对一切新的、不熟悉的东西从心里严重排斥。

罗茜的父亲连忙回家向亲友求助，也只借了不到5万元。罗茜害怕得哭了。

一天，杜华月三人来医院看望罗茜。罗茜竟扑在她们怀里失声痛哭：“我不想死啊，我才21岁，还没谈恋爱呢……”

回到学校后，杜华月心情沉重地对董仕琴和王飞说：“以前，我们约定一起谈恋爱，现在罗茜病了，我看我们暂时就不要想这方面的事了，现在最大的任务是救罗茜。”董仕琴和王飞赞同为此，三姐妹郑重击掌盟誓：在努力帮罗茜治好病之前，谁也不准谈恋爱！

为绝症室友出征！90后女生勇敢上街捡破烂

钱，成了横挡在罗茜生命面前的一座大山，每个人都着急不已。

看到学校旁边一家餐馆招钟点工，三个人一同走进了餐厅。

很快，她们发现，这样打工赚的钱根本不够罗茜住院的开销，她们从餐厅下班返回学校，突然前面一个男生将空矿泉水瓶扔在地上，董仕琴躲闪不及，一脚踩在矿泉水瓶上，差点儿摔倒在地。董仕琴站直身，正准备追上去指责男生，突然转念一想：校园里处处都是这种空矿泉水瓶，如果捡起来卖钱，不就可以早点凑齐罗茜的医药费了？于是，她们约定：每人每天至少捡50个矿泉水瓶。

不过，宣言虽然豪迈，但一旦实施起来，尴尬却不期而至。那天，她们正弯腰去捡空矿泉水瓶时，突然一位大爷抢在她们前面，一脚将瓶子踢开，跑过去捡起，一边装袋一边说：“你们年纪轻轻不好好读书，竟和我一个穷老头子抢生意，不觉得丢人吗？”

此后，为了互相壮胆，她们干脆一起行动，杜华月负责提袋子，董仕琴和王飞负责捡瓶子，三个人边走边鼓劲。她们还将学校划分为三个区，每人负责一个区。

得知她们是为了帮室友筹集治疗费而捡破烂后，全校师生沸腾了，人们不再用奇怪的眼神看她们，而是在感动之余纷纷将喝完的矿泉水瓶送给她们。楼管阿姨见来的人太多，还专门为她们在楼梯下腾出了一个临时小仓库。

一周之后，收集到的瓶子和旧书、废纸堆满了寝室。

6月10日，杜华月三人带着卖废品得来的第一笔300元和打工挣来的150元钱来到了医院。为了不让罗茜难过，她们撒谎说：“这是同学们的捐款，大家都很关心你，你一定要快点儿好起来啊！”

然而，谎言并没有维持多久。2011年6月底，罗茜回校参加期末考试时，了解到三个室友为自己去打工、捡破烂时，忍不住泪流满面。

7月的武汉骄阳似火，一天，王飞因为出门时忘了带水，在烈日下连续捡了五六个小时，舍不得花1元钱买一瓶矿泉水，不幸中暑了。杜华月和董仕琴只好将她送到医院，并让她休息两天。而杜华月和董仕琴则利用这两天时间去卖废品，并拿着卖来的钱去医院送给罗茜。

半个月不见，罗茜发现杜华月和董仕琴瘦了一大圈，皮肤也变得又黑又粗，知道她们又去捡破烂了，她心疼得直掉眼泪……

感动如潮！“不恋爱女生”同盟青春飞扬

此后，罗茜开始拒绝服用昂贵的激素，并哭闹着要出院回家。罗茜哭着说：“这一瓶药几百元，顶我三个室友捡半个月的破烂啊，我实在不忍心吃这么贵的药了……”

2011年9月开学后，天气渐渐凉了下来，喝饮料的人少了，矿泉水瓶越来越难捡。杜华月三人只好回到餐馆打工。因为挣的钱少了，她们便开始在伙食上省钱。以前，她们一天要吃7元钱的饭菜，现在改为每天2元钱。

为了省掉一天40元的床位费和15元的伙食费，罗茜在医院一口气买了3个月的中药，然后带回家里自己熬着吃。杜华月等人知道后，也没有办法，只好由着她。

有一个男孩向王飞示好，被王飞断然拒绝了。为了坚定信心，王飞甚至写了一张“我们的大学不恋爱”的告示，贴在寝室门的背后。

2012年1月，罗茜吃完3个月中药后，病情还是不见好转。不久，罗茜又突然发起了高烧，病情急剧恶化，经诊断已演变为再生障碍性贫血，并伴有其他炎症，必须马上进行骨髓移植。

杜华月三人这才知道，罗茜的病情已经出现了恶化。商议之后，她们带着徐爱萍找到了学院领导。

4月初，杜华月、董仕琴和王飞在学院领导的支持下，亲自组织捐款行动。她们募捐到了3万多元。

4月20日，“火力全开”王力宏武汉演唱会露演活动在汉口万达广场举行，主办方得知杜华月等人的困难后，为罗茜举行现场募捐。现场观众都被这群为拯救绝症室友而拒绝谈恋爱的漂亮大学生感动了，现场捐款达1.2万多元。渐渐地，杜华月三人捡破烂救室友的事迹被越来越多的人知道，大家都纷纷捐款，捐款高达20多万元。

5月22日，看着手机里一条条银行卡入账的通知短信，躺在病床上的罗茜感动得泪流满面。想到还在武汉为自己奔波募捐的三个姐妹，她含着热泪拿起手机给自己拍了一张大头照，发到了杜华月、董仕琴和王飞三人的手机上，并告诉她们：我会坚强地活着!等我回来，与你们一起“谈恋爱”……

看到照片上的罗茜比以往多了一份坚韧和刚强，三个人紧紧抱在一起，一个个流下了欣慰的泪水。她们相信，有着这么多人的关爱，罗茜一定会好起来。等罗茜病好回校之后，她们就真的可以一起谈恋爱了！

（李娜摘自《爱人》2012年第9期 图/周弘）



原创

孙杨：90后“萌帝”统战泳坛江湖

□邓小远

2012年伦敦奥运会游泳赛场属于一个人。这个人获得两金一银一铜，每一个项目都是一次突破。泳池为他沸腾，对手为他鼓掌，国人为他骄傲。他被誉为游泳天才，而在这些荣誉后面，人们津津乐道的是他的萌表情和他多次的泪洒现场。

爱哭鬼的三滴泪

第一滴泪，累：1992年，两岁的孙杨被教练“扔”进泳池的那一刻，父母在旁边看得心疼不已，曾是运动员的父母深知里面的辛苦。若不是怕浪费了儿子的游泳天赋，孙杨的妈妈才不会让儿子从事这项运动。两岁的孙杨第一次的触水经历是在哇哇大哭中度过的。正是这个第一次进泳池就被吓哭的孩子在之后的日子，带给了人们一次次惊喜。

爱哭的孙杨小时候训练时，每当累极了，便是在泳池边大哭，哭完之后，继续完成教练布置的训练任务。在主攻中长距离后，每天有20000米的训练量。累到哭对孙杨来说，是一种情绪的宣泄。宣泄之后，继续努力。

第二滴泪，不服输：孙杨崭露头角是在2006年的省运会上，那年他16岁。他的当时偶像是张琳和朴泰桓，榜样的力量给了孙杨无限动力，他训练得更为刻苦。在2008年的一次全国性比赛中，他觉得可以在400米自由泳中和名将张琳拼一把，结果孙杨在那次比赛中获得第二名。站在领奖台上，挂着银牌的孙杨哭得一塌糊涂。2010年亚运会时，出战三场哭了三次，其中两次是在200米和400米自由泳中输给了韩国名将朴泰桓。不服输的孙杨在此后更加刻苦训练，成绩飞速提高，在一系列的比赛中折桂。

第三滴泪，证明：2011年上海世锦赛，1500米的比赛中，孙杨一骑绝尘，打破世界纪录：“不管拿金牌还是破世界纪录，回去还是好好训练吧。”这次，他没哭。我们知道，孙杨长大了。2012年伦敦奥运会400米自由泳，孙杨战胜朴泰桓获得冠军，赛后他从容淡定；200米银牌，中国历史上的最好成绩，他依然从容以对；4×100米接力，最后一棒，他力挽狂澜，为中国队赢得一枚铜牌，创历史最好成绩，这次他累瘫在泳池边，但没有哭。但是在2012年伦敦奥运会1500米自由泳的赛场上，在摘取这枚金牌并打破自己保持的世界纪录时，全球的观众又看到了孙杨的眼泪。这次的眼泪，是爷们儿的眼泪，是释放的眼泪，是成熟、是触动，是感恩的泪水。比赛的压力，外界的质疑，在这一时刻全部瓦解，团队的努力，在这一时刻开花结果，孙杨向世人证明，他已完成了从“爱哭鬼”到“真爷们儿”的蜕变。

懂感恩的萌帝

“萌”是孙杨的另一个关键词。从发布会的忘记问题的可爱表情到站上最高领奖台微笑抿嘴的表情。每一次微小的变化，都引来现场和场外观众的一阵惊呼，也无奈有人说：“面对孙杨，花痴有理。”这位天然呆自由萌的90后小子，在生活中也成长为一位内心成熟且感恩的人。拿到第一枚世锦赛金牌后，孙杨跑向看台，在人群中找到妈妈，把吉祥物交到妈妈手中，妈妈为他做的一切他都记得：“在体校4年，妈妈每天接送我去训练，爸爸下班后在家烧饭做菜，确保我一回家就能吃上热菜热饭。到了省队，基地在郊区，妈妈拿出所有积蓄买了一辆车，只为每天风雨无阻地将煲好的汤送给我，单程有30多公里。父母为我不知花费多少心血与汗水，我不会让他们失望。”在2011年的一次活动中，他请出了自己的启蒙教练，给了教练一个大大的拥抱。在每一次比赛结束后的采访中，他都会提及自己的教练与团队，感谢他们在背后的付出，他说，金牌是属于他们团队的。感恩是一个人成熟的标志。

可爱与刻苦，承担与成熟，成功与感恩，萌与成熟在孙杨的身上完美呈现，这位90后的新新人类向世人宣告，他来了，他可以。

（图/周弘）

我们每个人对自己的内心需要有个交代，这个交代的意义在于无论你看上去多么光鲜，内心终需安宁，寻找不到，你就只能散财或寻求皈依。——乐嘉



叶诗文：成功的5个关键词

□穆勒 娟子

叶诗文，一个年仅16岁的中国女孩，在伦敦奥运会的蓝色泳池中，掀起“惊涛骇浪”。

3天、两块金牌、3项纪录，叶诗文梦幻般的表演，让人惊叹：叶诗文是怎样炼成的？

挚爱：一年365天，除了泳池换水训练一天也没落下

6岁的时候，叶诗文正在上幼儿园大班，老师看她个子高出同龄孩子许多，手脚长得也大，就想推荐她去体校练游泳。回家后叶诗文就告诉母亲自己要学游泳，就这样父母将她送到了体校游泳馆。随着训练的进行，叶诗文开始喜欢上了游泳。有一次不小心小腿被剐破，缝了9针。但休息不到10天，她就迫不及待地回了体校。“她吵着要回去见小伙伴。”

在体校的日子，叶诗文的训练风雨无阻。叶诗文的爸爸掐指算了一下：“一年365天，除了泳池换水的几天，她一天也没落下。”而这种近乎偏执的热爱，跟菲尔普斯非常像，他在过去的7年时间，2500多个日子中仅有5天没有下过水。

自律：教练交代游10000米，只会游12000，绝不会游9900米

训练中，叶诗文的自律能力很强。叶诗文的启蒙教练魏巍透露：“这个小姑娘从来不吵不闹，你给她多少任务，她都会完成。”教练交代游10000米，只会游12000米，绝不会游9900米，丝毫不会偷懒。四个泳姿中，仰泳和蝶泳是她的弱项，2010年国庆节，队里放了一天假，其他队员都外出休息放松去了，叶诗文哪儿都没去，自己在泳池里泡了一天。半个月后的国际泳联短池游泳世界杯北京站，她包揽了200米混合泳、400米个人混合泳和100米自由泳三块金牌。这种自律换回了成绩的稳步提高，用菲尔普斯的话说：“如果你休息一天，实力就会倒退两天。”

聪明：喜欢看侦探、推理小说，对错误动作纠正快

不仅训练态度认真，叶诗文也很聪明，平时就喜欢看侦探、推理小说。而对游泳的悟性也非常高，她如今的教练徐国义曾对记者表示：“诗文很爱动脑子，我说过的话，她都会仔细去琢磨，下水后执行得很到位。训练中出现的错误动作，我纠正过后，她也很少再犯。”

要强：喜欢刺激，最爱坐过山车，输给了队友后会大喊：“我一定要赢你！”

叶诗文喜欢刺激，去杭州乐园游玩时，总要拉着妈妈一起坐过山车。叶诗文的妈妈说：“我是不敢看的，她却大叫过瘾。”叶诗文坐着过山车在空中自由翻飞，就如她在水中畅快遨游。过山车爬升、滑落、倒转，搭载着她的欢笑一路向前。

这其实正是叶诗文个性的写照，她骨子里很要强。2008年年初，杭州下起了大雪，叶诗文一次周末回家吃饭时阴沉着脸，突然她放下碗筷，跑到阳台上大喊道：“我一定要赢你！”原来在前一天的队内比赛中她输给了年



长她1岁的队友。一个月加练后，她真的赢了回来。

淡定：面对质疑，我要再拿一块金牌给你看

叶诗文在400米混合泳夺冠的最后50米冲刺时，居然比男子奥运冠军罗切特还要快0.17秒。这让很多人怀疑。英媒逼奥组委严查叶诗文：怎可能比男人游得快！连粗壮的手臂，也被德媒传为药物作用。

叶诗文在面对质疑时坚定地表示自己绝对没有服用任何违禁药物，她说“自己取得的成绩是通过刻苦训练取得的，中国人是清白的”。除此之外，叶诗文并没有作过多的回应，也没有让这场风波影响自己下一场比赛的发挥，而是用在200米混合泳中的另一块金牌证明了自己。不得不让人佩服这个16岁小姑娘心理素质的强大。

（宁宁摘自网易体育 图/周弘）

如何激励你自己

□彼得·布雷格曼 译/王 艳

今天早上醒来的时候，外面下着倾盆大雨，温度很低。我原计划在中央公园骑自行车，但是当时可不好说了。我喜欢每天早上做点儿运动，剩下的时间都用来工作，早上是我唯一的锻炼机会。但是我真的愿意在这大冷天被淋成落汤鸡并感冒吗?

我决定还是去骑车，不过在我穿上运动服，把车推出地下室的时候，我还在犹豫。在公寓楼的雨篷下我停了一会儿，因为外面已经全是雨了。

我的朋友克里斯正好从外面冲进来，在雨篷下停了一下。

“真是骑自行车的好天气呀！”他说完就跑上楼了。

他是对的，但我想，这种天气去骑车真是太傻了。我在雨篷下又待了几分钟，考虑要不要退回我温暖的家里。

最后，想到酣畅淋漓地骑完车之后，我会感觉很好，我就出发了。我用力蹬车。刚开始的时候，冷冷的雨水让我又开始怀疑自己的决定，但是我还是坚持骑了下去。

不到五分钟，雨水不再让我难受了。又过了几分钟，雨水让我感觉很舒服。神清气爽啊。结果，这次骑车的体验非常完美。

雨中骑车的经历，让我明白了一点：我们需要的动力和自律比我们想象中的要少。

我每周至少写一篇文章。做到这一点需不需要自律？当然需要。但是我细想了以后，发现自己最需要自律的是坐下来开始写。我发现，各种各样的事会分散我的注意力。但是如果能让自己开始写，我就不需要太多自律来完成。

决不要在看甜点菜单时放弃节食计划。因为这时候诱惑太大了。这不是你怀疑自己的承诺的时候，而恰恰是需要你的意志力和自律的时候。

我们花费了太多时间、精力和注意力怀疑自己的决定。我的工作做得对不对？这个项目到底有没有意义？这名员工到底能不能做好？这种时不时的思量会分散你的注意力，甚至毁掉你的计划。因为如果你不断问自己这个项目值不值得，你就会减少对它的努力——谁愿意在一件可能会失败的事情上花时间呢？结果，这个项目就必败无疑了。

另一方面，忽视这些犹豫不定的情绪也是不可能的。那有什么解决方法呢？解决办法就是安排专门的时间来重新考虑，你的承诺不会被当时的诱惑左右的时间。如果你打算停止节食，在你最不需要意志力的时候加以考虑。你应该选择在第二天再做决定，也许在你吃完一份健康的早餐或做了一点儿运动之后，就是你想坚持实现你的目标的倾向更高的时候。

如果你还是决定坚持节食，那就全力去做。在设定的下一次考虑的时间到来之前不要再怀疑。知道自己有计划好了的重新考虑的时间，能让你毫不犹豫地集中注意力，直到那定好的时间到来。

这样，如果你最终决定改变你的承诺，你就知道这决定不是由于一时的意志力薄弱。这样的决定会更有战略性，更理智，更有目的性。

重要的是你做决定的时候应该是你的思维状态正常的时候——你最不需要意志力的时候，因为在这种时候，你才能做出最好的选择。

现在我坐在电脑前，身上很干爽，很舒服，今天早上的晨练也很棒，我决定明天接着出去骑车。

（刘婷婷摘自《哈佛商业评论》 图/陈明贵）

 人生初期，别拒绝学习，因为诸事蒙昧，难免摸索，任性地拒绝学习，就是冒险，因为赌的是后来的人生，自己也失去了改变的可能。——蔡康永

88岁老头黄永玉：流浪并快乐着

□小　武



流浪|锻炼健身

20世纪80年代，早已功成名就的黄永玉迎来了他艺术成就最为丰硕的时光，他设计的中国第一枚“猴票”享誉世界，他的史诗型版画《阿诗玛》成为版画的楷模。然而与艺术成功相伴的不是快乐，而是疾病的侵扰。几十年如一日地在书桌前长时间“战斗”，缺少运动的黄永玉像很多老人一样患上了高血压，心、肝、肺的功能统统都有不同程度的损伤。

从此，黄永玉把养身体提到了跟画画一样重要的地位上来。老伴儿张梅溪小时候身体并不好，但嫁给黄永玉之后，张梅溪便开始操心一家人的饥饱冷暖，为了省钱，挑几十斤粮食走山路是家常便饭。不知不觉中，张梅溪的身体强壮了起来。

黄永玉决定效仿张梅溪锻炼身体的方法，他打算走完湘西凤凰的大街小巷。

一个月之后，他发现这天天“流浪”的效果真不赖，腿脚沉稳有力了，晚上创作时，画中尽是白天打动自己的灵感。

回到北京之后，黄永玉沿用此“流浪法”，把北京城的古旧城墙，大小胡同看了个真真切切，精神劲儿居然渐渐比得上五十多岁时了。

流浪|充实生活

在北京大街小巷“流浪”了一段日子后，黄永玉发现，北京跟湘西不一样，想去看看的地方太多，可城太大，光靠脚力无法走到目的地。如果坐公交车，倒来倒去，半天时间就晃过去了。

黄永玉倔强地学会了开车，考了驾照，就这样，黄永玉成了开私家车的中国“第一人”。

后来，黄永玉带着老伴儿周游列国。在英国，黄永玉参加了当地老年人竞走比赛，没想到一举夺魁。当英伦老人们对他夸奖赞叹时，他幽默地说：“牛刀小试，中国功夫而已！”

流浪|感悟人生

有些媒体和商人为了赚钱，恶意炒作黄永玉的画册，让消费者花天价购买他的作品。此事让黄永玉招致了很多批评。人们甚至攻击起他的为人：“他已经不是文人，他不过是个靠艺术捞钱的商人！”

黄永玉最不愿的就是自己品行上有任何污点。几重郁闷下，他也很快显老了。张梅溪开导他：“外在的批评，名和利什么的，都是镜中花，水中月。名和利能够一下子全来也能一下子全没，如果你太想抓住它，就会为它所累！你应该以流浪的心态对待它！”

“流浪”两个字刺激了黄永玉。流浪是身体上的，精神上何尝不是？守着固有的艺术形式，那么走来走去，不过还是原来的风景。流浪应该是寻找，是发现新奇，是精骛八极，心游万仞。

突然间开窍了，黄永玉决定不再局限于原来的版画和油画这两种艺术形式了，他开始了流浪式的创作尝试，插图画、漫画、建筑、诗歌……在凤凰，他建了“夺翠楼”和“玉氏山房”，又出资千万为家乡设计修建了四座古色古香的桥，一方面方便行人，另一方面让人文建筑为自然山水增色。

黄永玉还开始写诗了，没想到玩着做出的诗集出了一本又一本，还获得了国内外的多项大奖。他写的半小说半散文式的自传体长篇《无愁河上的流浪汉子》被认为是20世纪最优美纯净又辛酸的文字，他认为他不过是用文字描述了他流浪着的人生。

2012年，他获得了他一生最高的声誉：他的画作与齐白石、李可染并称，他的诗文与沈从文、汪曾祺并称。当主持人鲁豫问起他为何88岁了还能才思泉涌，他的灵感来自何处时，黄永玉回答：“用流浪般的心态对待名利，用冒险的情怀去尝试其他艺术领域，这世界永远充满新奇和惊喜！”当白岩松问他健康长寿的秘诀是什么时，他回答：“流浪成就了我晚年的健康！”

（马超摘自《知音·海外版》2012年第8期　图/志荣）

1.《在路上》

《在路上》记录了美国20世纪中期“垮掉的一代”萨尔（作者凯鲁亚克的修正版）的一场自发的公路旅行。在他朋友（脾气暴躁的莫里亚蒂牧师）的陪伴下，萨尔从大西洋海岸旅行至太平洋海岸，去寻找“它”。“它”是什么？相信我，你懂的。不，真的，你绝对知道“它”指什么。《在路上》是一个关于年轻人漫游癖的精彩评论。这部书是他在不间断的三周时间内完成的。这种文学能量集中爆发，在短时间内创作出高质量作品的才华，少有作家能与之匹敌。

2.《理想国》

这部柏拉图的杰作，不仅是西方哲学的基石，也是一部文学精品，柏拉图在书中展示了他作为一位作家的全方位才能。《理想国》以苏格拉底和不同人的对话的形式呈现，谈话的主题则围绕如何构建一个完美的国家。

《理想国》涵盖了多少个知识领域，这是这部书最令人惊讶的地方。在书中，柏拉图触及认识论、伦理学、政治学、犯罪学、性别研究、自我的本质，甚至诗歌。《理想国》对几乎任何学科的学生都有话可说。

3，《百年孤独》

如果不为别的，就冲着它的文学价值而读吧。《百年孤独》是一部令人惊叹的作品，本书利用马尔克斯闻名的“魔幻现实主义”风格，达到了惊奇、难忘、优美、恐惧、深刻的阅读效果。这部小说讲述了拉丁美洲马扎多镇布恩迪亚家族七代人的故事，在马尔克斯的笔下，这一大家族成为全部拉丁美洲的缩影。马尔克斯的这部杰作，是对历史的本质和人类对掌握自身命运的需求的一个强有力的阐释。

4.《制造共识》

诺姆·乔姆斯基被誉为美国最重要的持不同政见者，《制造共识》是他最著名的作品。本书的写作是基于大众传媒总是愚弄公众这一想法：他们必须展示政府和企业阳光的一面，否则，他们就有丢失广告客户和丧失获得第一手信息情报的危险。

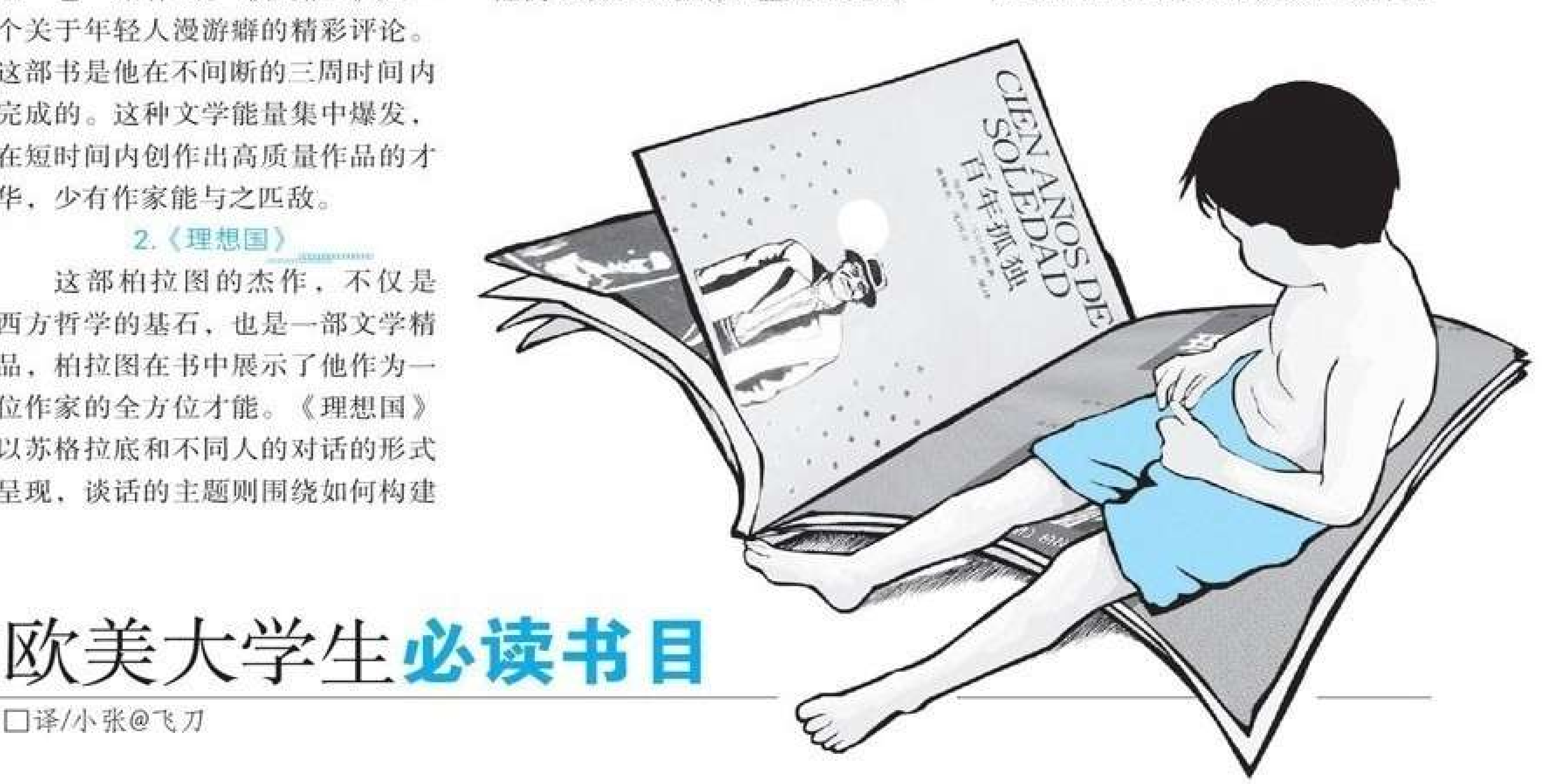
《制造共识》是对资本主义经济体系下大众媒体作用的敏锐批判，对于任何有上进心的社会评论家，这是一部必读之书。

5.《理性时代》

相对于小说，萨特更以他的哲学作品为人们所熟知，但《理性时代》成功地兼具了两者的品质。这本书以20世纪30年代巴黎一个闷热夏天的三天为时间跨度，那时的巴黎城波动，到处是舞会和辩论的音律。Mathieu Delarue是一个需要为自己的情人获得一张打胎准许证的哲学教授。在小说中，我们跟随他，感受他被迫做出艰难决定的心路历程，体悟他对自我及其生活的深刻反思。任何感到迷茫和彷徨的人，都应该读读这本书。

6.《共产党宣言》

绝对是过去两百年最具影响力的作品，也是有史以来最具影响力的作品之一。《共产党宣言》由马克思和他的同伴恩格斯共同创作完成，描绘了一个新社会的蓝图，在那里没有马克思在他那个时代的欧洲所看到的残酷剥削。



欧美大学生**必读书目**

□译/小张@飞刀

7.《美丽新世界》

每一年，我们都被越来越多的空洞无聊的电视节目包围着，名人新闻、性营销，以及其他一些享乐主义的琐碎事情。这便是《美好新世界》显得越发重要的原因。赫胥黎的这本才华横溢的反乌托邦小说是对沉迷享乐式社会的一个可怕警告。

虽然经常被拿来和乔治·奥威尔的《1984》相比较，但对于现代社会，还是《美丽新世界》有更多可说的东西。

（朱白冰摘自译言网　图/辛刚）





坐下慢慢看

□黄亚明

慢慢看，一棵树的茂盛与衰败，坐下，如果百年，树的一生就是人的一生。

记得在乡下，靠着老墙根抽水烟的祖父，偶尔咳嗽几声，现在我把镜头放大，慢慢看，他脱离肉体的忧伤已经二十余年，但似乎只是一袋烟的工夫。

慢慢看。我的枕头下，全是闲书。比如《闲情偶寄》，比如《湖心亭看雪》，再比如野史中的《清稗类钞》，均清简意趣，生活情致如神来之笔，字字珠玑，可以反复品读。首推李渔的红尘，在乎隔与不隔，谓之"界墙"，"莫妙于乱石垒成，不限大小方圆之定格，垒之者人工，而石则造物生成之本质也"。这个意思耐嚼，"乱"则自成气象，即使人工，却不改天然本色。仿佛人之一生，青少年胡说八道，童稚更是万物随心，遭道德家口诛笔伐，六十岁之后慢慢回看，尽是机锋——你真正拥有的，都在少年时，长大，不过是火车脱轨、盲人瞎马，然后用几千上万个日子来翻个个儿，又归于往昔的寂和本真。

慢慢看。观察一只蚂蚁。小家伙饿了，闻到食物的香。它不急不躁，神秘一呼，散居"天涯海角"的兄弟们便陆续赶来，抬起食物，搬进家门。所谓巨大的快乐，其实很小，有一班好兄弟，有一窗温馨，足矣。

我年轻时，做什么都快。恋爱讲究速度，读书一目十行，写诗一气呵成，连喝茶也是慌不择盏。后来发现以牛饮的姿态对待身边事和人，多少有些亵渎的意味了。

去年夏天到徽州宏村，见了数百幢静静矗立的明清古民居。宏村背倚秀美青山，清流抱村穿户，马头墙高大奇伟，有骄傲睥睨的表情；灰白的墙壁被时间涂画出斑驳的线条，凝重、沉静；砖雕、石雕、木雕装饰入眼皆是，精美绝伦；门罩、天井、花园、漏窗、房梁、屏风、家具，都在无声地抗拒岁月之刀的杀伐。我离开团队，独自沿着墙根，流连于月沼、塘湖。入夜，选择一户有水院的人家留宿，半夜了，睡是睡不着的，心里荡漾的全是水，索性披衣起床，对着水院中的风荷，我站成一帧剪影。如墨的水，一荷，一我，有草木和游鱼在慢慢看我们对话吗？

曾经幻想做一名花匠。一直没做成，最近却认识了一位花匠，人瘦小，故显衣服宽大，话少，见人也少打招呼。他毕业后，在一座以绿色著称的小城任教，校园是一清人祠堂，甚得园林韵味，四时皆有花木养眼怡神，盆栽也常换常新。本以为这一切要靠多人打点，却发现全赖他一人之力。什么月季花、栀子花、金银花、晚饭花、菊花，什么松土、浇水、施肥，摆放盆栽、修剪花枝，很烦人的活计。

我对小城的花匠充满敬意，因为在这繁华深处，我忘不了名与利，我在乎付出与回报，我做不到像他那样十八年来不问世事如何变迁，只安心侍弄花草的淡然。

一朵花，是要慢慢看的。《聊斋志异》提供了范例：慢慢看，用心爱，花匠就成了花神。

（阿紫摘自《深圳晚报》
2012年8月1日 图/张翀）



那些奥运赛场上的高科技

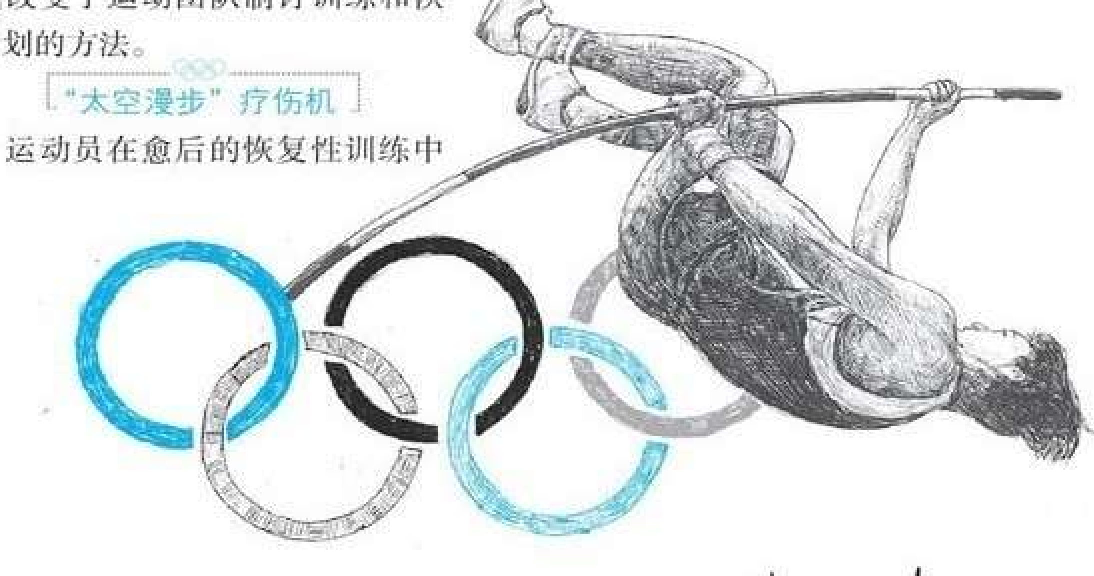
□黄瀚玉

运动员的GPS追踪器

GPSports系统是以GPS为基础的运动训练装备中的佼佼者，它能实时测量的运动距离、运动速度、心率、身体负荷等运动数据的特点，彻底改变了运动团队制订训练和恢复计划的方法。

“太空漫步”疗伤机

运动员在愈后的恢复性训练中





再次受伤，可能源于携带自身重量的训练带来了超负荷。美国一家俱乐部推出的“Alter–G”的反重力跑步机却能解决这一难题。

“Alter–G”能将运动员装在一个大气囊里，用气压将他们“吹起”到离地面约0.3米的高度，使运动员双脚离地，在一个充气垫上做着运动。“Alter–G”能为运动员营造出一个体重减轻的环境，从而在运动中减少关节因过度使用而承受的负担。

不惧“愤怒的小鸟”

在今年F1（一级方程式赛车）巴林站的练习赛中，奔驰车队的罗斯伯格在时速200公里的情况下被小鸟迎头撞上，若是没有高科技头盔的保护，罗斯伯格恐怕就要被“愤怒的小鸟”一击爆头。

为了防止类似强击和爆炸燃烧这样的危险情况，每个F1头盔的外壳必须通过两项考验：一，要有能够承受1个3公斤重的金属锥体从3米高度落下的巨大锥力并保证不被刺穿的强度；二，要通过在摄氏800度高温的火焰中炙烤45秒钟的防火测试。

球门即将告别悬案

“鹰眼”与“进球裁判”终于被国际足球理事会通过，同意引入赛场，告别球门悬案成了指日可待的事。

“鹰眼”的技术核心是通过高清投影成像系统，以3D技术显示球的确切落点。在今后的足球赛场上，两队的球门后方将分别安装7个鹰眼。“鹰眼”系统将以每秒钟200张的速度对皮球进行跟踪拍摄，在一秒钟之内将结果以可视信息和振动传感传到裁判佩戴的接收器上。此前，“鹰眼”早已应用到了网球、台球、击剑等多项运动中。

跳水场馆的人造波浪

在跳台、跳水比赛中，运动员空中动作完成得十分精彩，但是入水时却可能突然动作变形——此时很可能是因为他在入水之前一瞬间看到平静的水面，产生池子里没有水的错觉，下意识地做了自我保护动作。

为了让跳水运动员不再产生这样的错觉，从悉尼奥运会开始，跳水池边有了两道水柱往池里喷水。有了这个叫做“造波器”的东西扰乱水面，运动员就能轻易判断自己距水面的高度，做出相应的动作了。

鞋钉的学问

田径运动员的战靴底部都有鞋钉，这些鞋钉能帮助他们牢牢抓地。然而各个项目的鞋钉钉多少、钉哪里，却是体育学中一门高深的学问。

短跑鞋一般为五六颗长钉且均集中在前掌，这样能让运动员在短跑中阻力更小。长跑鞋可以有多达9颗鞋钉，但鞋钉却要比短跑鞋钉更软更轻，以便运动员在长距离奔跑中减轻负荷。而大多数跳高鞋则有7颗鞋钉且前后脚掌都有，能让运动员起跳时辅助发力。

1.语速降低2/3，音量降低2/3；2.闭上眼睛，可以快速浇灭怒火；3.转转脖子，缓解僵硬；4.拥抱自己，用双臂紧紧拥抱一下自己；5.闻闻植物，离绿色植物10厘米左右，深呼吸5次；6.自我解嘲；7.击掌、跺脚，两三分钟即可。——平息愤怒的7个方法

球拍缠布也要讲科学

除了给羽毛球拍注入高科技，球拍手柄上缠胶布也要科学。如对于林丹这种以扣杀为撒手锏的力量型球手来讲，手柄上缠质感较粗的布，能够增加拍柄的摩擦力，使握拍时即使手心出汗也能尽量保持握拍的稳定性。

而对于双打选手的球拍来说，胶布一般会缠得偏上，甚至缠到中杆的中段。由于双打要求网前的快速变化，这种缠布方法能让球拍变短，从而像武侠片里的短匕首一样，灵活移动，出招制胜。

像菲尔普斯一样游泳

随着国际泳联禁止正式比赛中使用高科技泳装，菲尔普斯的“鲨鱼皮”也被禁用，但他所采用的不扩张胸部、让脚稳定浮行的仿鱼类的“flatswim”动作，却因能使游泳者在水中阻力达到最小，而被泳坛所推崇。

Speedo是“鲨鱼皮”技术的拥有者，其授权美津浓销售的泳衣在设计时模仿了flatswim的流线型动作，并采用了高压紧绷特性的GX材料，再加以强压贴条，能够引导使用者做出像菲尔普斯一样的游泳动作。

花游选手的果冻头套

花样游泳的姑娘们无论赛服还是化妆都很漂亮，不过如果头发一入水中就散开就太影响形象了。要使一头青丝在水中不散开，靠发胶可不行，而运动员固发秘技居然是——果冻！

花游选手用的“果冻”其实是不含糖分的果冻粉剂——凝胶。凝胶是没有流动性质的半固体状稠厚物质。比赛前，选手们要将凝胶用温水搅和，再用牙刷一层层地往头上刷，直到每根头发都被凝胶完全浸泡。

（王硕摘自《环球企业家》2012年第14期 图/陈明贵）

你听什么样的歌由你的性格决定

□佚名

音乐是生活中不可或缺的“调味品”，其实，一个人的性格也会从他爱听的音乐中流露出来。

英国剑桥大学心理学家詹森·伦特福罗与美国得克萨斯大学心理学家山姆·高斯林甚至表示，找出一个陌生人最爱听的10首歌，就能大致了解一个他性格。

喜欢爵士乐、古典音乐等复杂、深奥的音乐的人，通常聪明，讲究生活情调，有些“阳春白雪”，有时让人难以接近。相反，喜欢乡村音乐、流行音乐，比如喜欢大众排行榜上歌曲的人则通常较为循规蹈矩，做事风格相对保守，相处起来比较真诚，容易亲近。伦特福罗认为这些人头脑简单，不喜欢把事情搞复杂。

喜欢舞曲、迪斯科等表达强烈情感音乐的人，思想活跃，情绪控制能力较弱，容易冲动地说出自己的想法。而喜欢歌剧、戏曲等带有完整剧情音乐的人，通常较为内向、敏感，容易受到剧情的影响，有时爱钻牛角尖。喜欢歌剧戏曲的人在遭遇家庭丑闻的时候，用自杀来解决问题的几率比其他人高两倍——这是美国韦恩州立大学心理学家史蒂芬·斯塔克的研究结果，但斯塔克认为，这是因为表演型人格者被《蝴蝶夫人》之类的歌剧所吸引，而不是看完表演受了影响。

喜欢听重金属摇滚或黑帮说唱音乐的青少年会有更多的性行为与冲动行为吗？这是家长们担心的问题。但伦特福罗研究发现，音乐与那些行为问题没有直接联系，这类乐迷反而比其他孩子的性格更懦弱、羞涩。

有些人喜欢一边听音乐一边工作、学习，研究发现，一个人性格越外向，在背景音乐中就越能集中注意力，而内向的人则会被音乐扰乱思维。根据美国东北路易斯安那大学的研究，性格外向者更喜欢重低音。

鼓舞的音乐可能会提高拳击、举重运动员的成绩，但对跑步运动员则没有什么帮助。

（李峰摘）



也许他只是个任性的孩子

□韩梅梅

1979年，顾城陪父亲去上海采访，住在一家招待所里。那天风很大，顾城走出屋子，风就把门关上了，父亲不在，他没有钥匙。顾城站在门外，一筹莫展，突然，他愤怒地翻窗而入，收拾了东西，找到父亲说：“我要走，马上就走，回北京！我在上海快要窒息了。”他当天就登上了回北京的列车。

那天，后来成为顾城妻子的那个女人，谢烨，也在车上。她就坐在顾城的对面。微弱的灯光下，顾城突然就给谢烨念起诗来，还提起自己小时候的事情，并用钢笔为谢烨画像。谢烨看着他，给他回应。

长夜过去，火车到了北京。收拾行李准备下车时，顾城突然塞了张纸条在谢烨手里。谢烨打开纸条，看到顾城的名字和地址，她才知道，坐在面前的这个戴着厨师帽一样帽子的男人，就是全国闻名的诗人顾城。

去不去找他？谢烨犹豫了很久。但最后，她决定去。开门的是顾城的母亲，她好像早已经知道了谢烨。从顾城家出来，谢烨留下了自己在上海的地址，还告诉他离开北京的日期。之后，顾城送她离开北京。

顾城站在门外，一筹莫展，突然，他愤怒地翻窗而入，收拾了东西，找到父亲说：“我要走，马上就走，回北京！我在上海快要窒息了。”他当天就登上了回北京的列车。

“我们在火车上相识，你妈会说我是坏人吗？”顾城问。

“没人说你是坏人。火车开来开去，上边坐满了人，有好有坏，你都不是，你是一种个别的人……你是个怪人。”谢烨回答。

“你会给我写信吗？”她伏在车窗上问。“会的。”“写多少呢？”顾城用双手比了一个厚度，两个手的距离，厚度相当于一部长篇小说。于是，从那天开始，他们写了200多封信。

他们不可抑制地相爱了，爱情使他们感到甜蜜，也备受煎熬。1983年8月8日，经过苦涩的4年多异地恋，顾城谢烨走进了婚姻殿堂。

结婚后，顾城就像一个小孩子一样依恋着谢烨。他很少出门，也不会买菜，就连穿什么衣服，都听谢烨安排。他说：“在我失败的时候，在世界的门都对我‘呼呼’关上的时候，你还会把手给我吗？我不怕世界，可是怕你，我的理智和自制力一点儿都没用。”

那个时代，人们狂热地喜欢诗人，顾城经常被邀请到大学讲课，每次出远门，他一定要带上谢烨。他在里面演讲，她就一直在门外等着。可是，再美的爱情也敌不过现实，像所有的夫妻那样，钱，渐渐成为他们头疼的东西。

在写作的人当中，诗人能得到的稿费是最少的，经常只有三五块钱。这样的数字，并不足以维持生活，日子一天天开始拮据，谢烨也变得很焦虑。她希望顾城也能像其他男人那样，有一份薪水稳定的工作。可是顾城只会写诗，并没有其

他的谋生能力。有一次，顾城和谢烨骑自行车去看望诗人舒婷，舒婷问他们："你们怎么不坐地铁来？坐地铁只要一毛钱而已。"顾城说："我们就是没有一毛钱。"

1987年，谢烨跟随顾城游学欧洲、美洲之后，决定在新西兰的一个孤岛上停留下来。他们期待过一种返璞归真的简单生活。在那个小岛上，顾城买了一栋简陋的房子。他们亲手把石头从山上搬下来，翻盖房子，因为没有自来水，就在屋顶做了个蓄水池用来洗澡。随后，他们的儿子木耳出生了。

但是，孩子的降临并没有给这个家庭带来多少真正的快乐。顾城不喜欢孩子，他把木耳送到当地的酋长那里抚养，也不让谢烨去看他。他们在国外的生活非常节俭，顾城那时候的精神状态也变得越来越不好。谢烨需要衣服，便去市区的一家时装店买，顾城就一声不吭地坐在地上不起来，对他来说没有什么比生活的具体化更可恨了。

顾城一天比一天厌世，经常说要一起自杀的话，谢烨的精神每天都极度紧张，担心回家就看见顾城的尸体。

岛上不好找工作，为了生活，谢烨只能到附近的城里打工。她在城里认识了一些朋友，因为很漂亮，又善于交际，一个新西兰男人爱上了她。其实，谢烨也想过不为衣食发愁的生活，但是，她内心深爱的是顾城。

此时的顾城，爱上了一个叫英儿的女人。英儿曾在《诗刊》杂志当过编辑，与顾城在一个诗会上相识。顾城为她办理了去新西兰的手续，她也来到小岛上，和顾城、谢烨一起生活。顾城是一个幻想主义者，他希望英儿和谢烨能够和平地相处。

由于英儿的出现，顾城和谢烨之间的感情彻底破裂了，他们开始争吵。就在这时，英儿也接受了一个新西兰男人的求婚。顾城觉得谢烨和英儿都背弃了自己，也背弃了他所幻想的桃源生活，精神到了崩溃的边缘。

1993年10月8日，顾城用一把利斧，杀死了他曾经最爱的女人——谢烨，然后在门口的一棵树上上吊自杀了。

那个戴着白色帽子的童话天使，从此只存在于照片之中。他为什么要那么残忍地杀死谢烨？有人说，那是个意外。也有人说，也许谢烨决定离开，让顾城彻底绝望了……

如今，顾城和谢烨房子的四周荒草丛生，他们的儿子木耳一直生活在新西兰的小岛上。顾城夫妇去世后，他们的朋友捐款为木耳成立了"木耳基金会"，这个基金会一直帮助木耳成长。只是，为了隐瞒当年发生在父母身上的悲剧，他的亲人没有让他学习中文，加上新西兰知道顾城的人不多，木耳至今不知父母离世的真相。

（**素素**摘自《遇见一些人，流泪》北方妇女儿童出版社 图/**孙红岗**）



也许像星星 也许是梦境

□苏小城

°自卑°

长得好看的女孩大抵都有些自卑，没人能说得出为什么，就像超市购物架上排列得整齐的东西，往往不如堆在花车里的东西热卖。

千树第一次出现在校园里的时候，操场上打篮球的男生都把目光转向了她，她就像是一阵龙卷风，席卷了整个校园，却也很快消失得无影无踪。

所有人都在讨论这位新转学来的女孩，包括千树的同桌——松鼠。松鼠是个很爱笑的女生，长得不算好看，但她就是有种奇怪的魔力，让人想要亲近。

松鼠趴在桌子上，悄悄问千树：“你一定谈过很多次恋爱吧？好羡慕你。”

“也不见得。”千树嘀咕了一声，随后埋头整理笔记。然后她看到了笔记本扉页上画了一颗毛茸茸的心，大红色的，甚是可爱。但下面还有一行字：我就这一颗心，给了你就没有了。

千树的心还在，她没有给过谁，说出来可能没人会相信，她到现在还没真正地谈过一次恋爱。一开始就说了，长得好看的女生都很容易自卑，千树也不例外。

她总觉得自己是运气太差，要不然为什么喜欢的男生都拒绝自己呢?

°单车°

这几天千树发现，松鼠好像又恋爱了。别看松鼠不好看，但她的男朋友个个都是帅哥，而且对她特别好。千树有时候都忍不住羡慕，怎么没有人大半夜的来宿舍给她送夜宵呢!

松鼠把夜宵放在桌子上，叫千树一起来分享。

“尼克其实人挺好的。”松鼠啃着鸭掌说。

“对呀，他好贴心，大半夜给你送吃的。”千树回应道。

“他其实是送给你的，但不好意思，所以让我交给你，嘿嘿。”松鼠笑着说，脸上露出一副小得意的表情……

“嗯？我跟他不熟吧！”

“不熟有什么关系，谁不是这么过来的，你可以试着接触下，他人真的不错。”松鼠说得蛮在理，好像从陌生人到恋人也就那么回事。

然后，千树被松鼠拉着开始同尼克约会。说是约会，其实不过就是一起吃吃喝喝，然后绕着学校外面的湖骑车绕圈。

千树踩着单车往前冲。尼克在后面追着，夕阳的光打在他们身上，把两个人的影子拉得很长，有那么一部分竟重叠在了一起。

°梦境°

每周四没有晚自习，他们就相约一起骑单车。

尼克和松鼠自然是会陪她一起的。他们绕着湖骑，时快时慢，三个人变换着速度，追逐着彼此。

湖的尽头处有一大片草坪，夏天的时候会有很多萤火虫。千树说：“要是把它们都装在玻璃罐子里，会不会变成一盏像星星一样的灯？”

“喏，还是不要吧。”松鼠嘟着嘴说。

“有机会可以试一试咯。”尼克忽然开口。

他们三个人躺在湖边的草坪上，头顶是漫天的星空，不远处有萤火虫飞舞，像是跌落在草坪里的一个梦境。

或许是那一晚的星空太美了，又或许是这晚风太温柔，总之，千树不小心就睡着了。她做了一个很短暂的梦，梦里她站在空无一人的街上，看着少年背她而去，没有回头。

醒来之后发现尼克和松鼠都不

 无论多么痛苦的事，只要是在你所选择的正确的道路上发生的事情，不管这个事情是使你前进了还是后退了，就都可以看做是逐渐接近幸福的一步。——宫泽贤治

见了，头顶的星空还是那么璀璨，她发现自己的眼角有些湿润。

她推着单车一个人回学校，千树记得那年她十岁，暑假的时候去外婆家，然后见到了那个少年，他们共度了两个月，他临走的时候告诉千树："明年一定要等我哦!"

可是以后的每一年，千树都没有再看见他。

傻事

半夜千树的手机响了。

尼克发来短信：快到阳台上来。

千树来到阳台，然后她惊呆了。她的宿舍在二楼，就在阳台外面，尼克举着一根长竹竿，棍子顶端套着一个玻璃罐子，里面是发着光的萤火虫。原来他和松鼠是去捉萤火虫了。

那一刻，千树感动得都快哭了。

尼克在下面晃动着竹竿，好让罐子可以动起来，却不小心一屁股坐到了地上，罐子也被摔碎了，萤火虫飞走了。

她忽然就难过起来，她给他发了条信息：以后别再做傻事了。

怪人

男生也分好多种，有的是死缠烂打型，有的则是知难而退型。比如尼克，他就属于后者，那晚，本以为会打动千树，却没想到收到那样一条短信。

年轻的时候，谁没有在恋爱里做过一些傻事？

他觉得那根本就不算傻，他甚至可以为了千树去死。但是你爱的那个人，她怎么会知道？

千树问松鼠："尼克怎么突然不来找我们了？"

"你把人家伤了，还问我为什么？"松鼠为尼克打抱不平。

她闭上眼睛想了想，那个男生的样子都模糊了。毕竟是好几年前的记忆了，她能够想起来的不过是一些残缺片段，她甚至都不知道男生的真名，只记得大家都叫他毛球。

你相信一个十二岁的女生懂得爱吗？这个答案见仁见智。但千树可以肯定的是，那年，她享受那种有一点点暧昧的关系，他会以一副命令的口吻对她说："站住，别动!"然后，掀起她的裙子，跑开。其实，他连看一眼的勇气也没有。

千树一直不愿意谈恋爱。她拒绝了所有追求她的男生，因为他们都对她太好，好到让她觉得他们都不是真心喜欢她，只是想对她好而已。她害怕短暂和离别。

千树就是这么一个怪人。

真心

后来，尼克毕业了，但他还是经常回学校。因为他跟松鼠在一起了。松鼠是个闹腾的人，常常跟尼克像两个孩子一般。

千树有时候觉得这样挺好的，跟着他们一起，就很开心。他们总是有那么多说不完的笑话。

但她也相信，这个世上，总有一个人是跟自己在同一频率的，他或许还离你很远很远，但他是朝着你的方向在前进，所以总会有相遇的那天。

怀着这样的想法，她也就不会觉得有那么孤单了。

十八岁的夏天，千树想明白了一些事，比如，她有点儿怀念尼克曾经为她做过的一切，那些如星空一般的美好，同梦境一样逝去了。现在的她告诉自己："人这一生总是不停地错过，所以我不怪你。"

她只是在想，如果下一个尼克出现了，她会很乐意交出她的那颗心。

（右河摘自《爱格》图/孙红岗）



嘻哈段子铺

切开脑

曹操得了头痛症，遍求良医无效。华佗认为曹操头痛的病根在颅中，需先饮"麻沸汤"（麻醉药），然后用利斧砍开脑袋，取出"风涎"，于是禀告曹操："要……要……切开脑。"

曹操听完大怒："老子病了，你还敢唱歌。"

华佗，卒！

市民的回信

北京某地ATM机取400元吐出4000元，银行叫市民还钱。之后银行收到这位市民的回信，原文如下：

1.请在我规定的时间来我家取，时间是早上7点到8点，晚上7点到9点，其他时间我要上班和休息。

2.到我家后请到过道口取号，然后在楼梯间蹲着等待叫号，请在我家黄线外等待。

3.请提供你的有效证件，在我奶奶那里领取申请表，填好后签名，再盖公章，我会核对你们的公章，要是模糊了，我会叫你回去重新盖。

4.你要是问我取了多少钱，对不起，请支付查询费，一笔2元。

5.手续全部完成后，请交纳取款手续费，每笔4元，然后留下电话号码，我会把资料提交到我老婆那里审批，20个工作日，到我家领取。当然，来领取时请重复1、2、3步骤。

经济学教你如何赞美他人

□弥　缝

不同的人对感情的需求都不同，表达感情的方式也有很多种，除了赞美还有提供服务、肢体接触、赠送礼物、高质量的相处时间等。在赞美的同时也通过其他方式表达感情也许会更有效。

如何更有效地赞美他人，这一直是我感兴趣而且想得比较多的一个问题。

而且我的观点可能比较小众。比如，可能99%的女人听到一个男人大肆赞美她的外表的时候，都会非常开心。而我则是先想，为什么只夸我外表，难道我在你眼里就是花瓶吗？我的内在气质和性格以及思想难道就不值得被肯定吗？不过，从另一个角度来看，如果某一句赞美的话都能打动我这种对赞美异常挑剔的人，我相信，对绝大部分人来说，这一定会是一句有效的赞美。

效应边际递减原则

同样的一句美言，一个人听第一遍可能很开心，听第二遍就没有那么强烈的感觉了，听十遍可能都腻味了。这就是边际效益递减原则。

一个沉鱼落雁的美女前天听到别人说“美”，昨天又听到一句“真漂亮”，今天还是“你真的好漂亮”。她会觉得那不是赞美，那是陈词滥调。所以，对同一个人的赞美需要不时换一点新的花样，从不同角度、不同方面赞美他或者她。

这告诉我们，如果你能猜测或者推断一个人会时常听到各种各样的赞美，比如那个人有出众的外表，或者成功的事业，或者极高的名望，你就需要注意，你不应该只是简单地重复他人的赞美。找出那个人自己都没有发现的闪光点，然后大肆赞美他或她吧。

差异化

经济学有个术语叫做产品差异化，意思是商家会努力改变产品的方方面面，比如品牌形象、产品设计、外部包装、产品服务、定价策略等，来让消费者相信他们的产品和别的商家的产品存在差异，从而让消费者产生不同偏好，获得更高的利润。

从赞美上来说，就是要“把每个字都唱出一种以前从未有过、以后也绝不会再有的意义”。如果你想赞美的点很可能和别人一样，那该怎么办呢？说话的关键不在于说什么，而在于怎么说。

比如，你看见一个男人新发了一张自己的照片，可能已经有很多人在照片下面留言“哇，真帅”“穿西装真好看”“特别有气质”云云。但你就绝对不能这样说，你要说“都说人的左右脸会有所差别，有一半会更好看些，你照片里总是左脸，我觉得特别帅，看来你也更欣赏自己的左脸咯？”



具体还是抽象

赞美的一个原则就是，要尽量把具体的事情提高到抽象的角度。与此相反，批评他人的时候要尽量从抽象的水平降低到具体的角度。

如果你被一张照片打动，你可以说“这张照片色调真是太美了”或者“构图真棒”，但更出色的赞美是“你真是一个伟大的摄影家，你总是那么有洞察力，深邃却又细腻，你的照片就像是你的第三只眼，透过它呈现出来的世界是那么地动人。”

如果一个男人迟回复你的短信，你不应该说“你每次都不把我的短信当回事，总是忽略我的感受”。你可以说“你这条短信让我等太久了，我感觉我似乎被忽略了一样，这让我有点难过，下一次你回复我的时候能及时一些吗？”

“你总是”“你每次”“你永远”这些词语都是抽象的、带有总结性的，应该多在赞美里说，绝不能在批评里说。

价格决定因素之一是供给

经济学告诉我们，价格的决定因素之一是供给。你说的一句赞美的价值高低取决于你这句赞美的供给量。

这个供给量有几层含义：

一、你是否是一个时常大肆赞美他人的人，还是你是一个对大部分人和事情都高标准而且比较挑剔的。

二、同样一句赞美你是否时常说给很多人听。即便你可能会用同一句话来取悦很多人，尽量也不要让他们发现这一点，特别是当那句赞美是极高水平的评价。

三、如果说出赞美的人是一个有分量的人，他的赞美也更有分量。

说得好不如做得好

不同的人对感情的需求都不同，表达感情的方式也有很多种，除了赞美还有提供服务、肢体接触、赠送礼物、高质量的相处时间等。在赞美的同时通过其他方式表达感情也许会更有效。单有甜言蜜语是不够的。

另外，赞美有很多非语言的形式：对一个老师来说，在课前认真预习，上课时踊跃发言主动参与讨论，那就是赞美；对一个艺术创造者来说，你长时间地站在他的画作前一言不发地凝视他的那件作品，那就是赞美；对一个下属来说，你采纳他的建议、给他安排更有分量、更有挑战性的工作，那就是赞美。

最后，请多赞美自己和他人吧。这会让你自己和他人的世界都变得更美好。

（张旗摘自《心灵咖啡》 图/陈明贵）

父亲的『富士山』

□龙飞儿



最近，不知父亲着了什么魔，天天给我送吃的。有时是一把蔫豆角，有时是刚从菜市场买来的新鲜猪肉，有时是别人送给他、他舍不得吃的腌萝卜。刚开始，看他从几公里外风尘仆仆赶来，颤巍巍地下了电动车，把东西递到我手中，心里很感动。可时间一长，我就有些不耐烦，因为他的到来总是打乱我的思路，让我刚刚得来的灵感消失得无影无踪。

终于，前几天，父亲跟老人团去南方旅游，我觉得一下子解脱了，可很快就发现心里空落落的。于是我抽了个时间帮他整理房间，无意间在一叠衣物里发现了一个日记本。在好奇心的驱使下，我打开了它——

自从老伴去世，我感到人生无常，岁月有限。小女儿怕我寂寞，给我抱来一大摞书。最近，看了一篇名叫《一期一会》的文章，是个叫大津秀一的日本人写的，文章说的蛮有理的。

文章讲的是，有个人平时时间很多，却不知珍惜情谊。等病入膏肓，才想起和朋友与亲人应该见面叙一叙。而当他们从世界各地飞来看他，他已经意识混乱，既认不清人，也说不出话。

“一期”就是一生，“一会”就是一次相会，说的是人生的每一个瞬间都不能重复，所以每一次相会都是仅有的一次。它提醒我们要珍惜每次相会的机缘，为可能仅有的一次相会付出全部身心。

我自觉体力和心力不支，或许自己在世上的时日不多了。两个儿子打小守在身边，天天见面。只有小女儿自十几岁就到外地求学，离婚后带着孩子独居在几公里外的地方。她虽然年近40，仍心高气傲，办事毛手毛脚。搞创作的人，总是不成熟，着实让我放心不下。扳指算算，如果，每周小女儿来一次，一年52周，再撑5年，我们才见260次面啊！

既然她来不了，我就去看她。上次我和老朋友们去保险公司听营销课，人家提了个问题，说如果富士山不过来怎么办?答案是走过去！

富士山是日本引以为傲的国宝，而孩子们不就是父母的“富士山”吗?既然自然规律不容许我们等待，趁着我这老头子还能动，就往“富士山”那儿多跑几趟吧。

孩子毕竟是孩子，她对我发脾气，我也不怪她。谁知道，这一次是不是最后一次呢?

看到这儿，我的泪珠滚滚而下。作为儿女的我们，是不是应该主动迈开双腿，张开双臂，去迎一迎白发苍苍、却依然努力奔向我们的年迈父母呢?

（石头摘自《齐鲁晚报》 图/文如）



微博时代，你孤独吗

□陈　赛

伊薇特·威克斯，《花花公子》的前模特、好莱坞B级片女明星，在加州的家里孤零零地死去。一年后，老太太风干的尸体才被邻居发现，经法医鉴定死于心脏病。在她死之前，没有给任何家人或朋友打过电话，而是在与通过网络找来的“粉丝”通信。

老太太年轻时经常演恐怖电影。现在她的死成了新时代的恐惧符号：对孤独的恐惧。

3月18日，一个叫“走饭”的女孩儿在新浪上发了一条微博：“我有抑郁症，所以就去死一死，没有什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。”

翻阅她过去的博客，你会发现，她一直在微博上求救，只是我们没有“听到”而已。

我想紧紧抓住你的手，而不是我的鼠标。

世上只有一个我，是濒危动物，死了就没有了，可是依然不值钱……

我们当然不能为她的死而指责互联网，但至少我们应该警惕，如果她当时寻求的是真实世界中真实情感的支持，会有什么不同的结局吗？

孤独是现代人的基本特征。几乎每个人都会在生命中的某个时刻体验到孤独袭来的痛楚。它可以是简单而表面化的，比如成为球队里最不可能上场比赛的球员，或者派对上永远坐在角落里的女孩儿；也可能是尖锐而剧烈的，比如失去了配偶或者亲密的朋友。

社交网络的承诺

孤独是一种内心深处的感觉，它与连接的人数和频率无关，而与连接的质量和意义有关。你可能在高朋满座的喧哗中仍然感到深刻的孤独。婚姻会减轻一个人的孤独感，但前提是你的婚姻是幸福的，信仰也会减轻一个人的孤独感，前提是你的上帝是一个抽象、温暖的存在。

技术倾向于简化生活中一切复杂的事物。人类的关系丰富、复杂，需要技巧、精力和耐心才能处理。但在网络时代，我们最缺乏的是耐心，而最吝于付出的是注意力。分手的情侣只需在主页上轻轻点一下“删除”，就可以让对方在自己的世界中消失得无影无踪。你能跟刷来的“粉丝”推心置腹吗？

一个人在社交网站上等待回应的心态，像极了一个孩子想要得到大人的关注。孩子总是高估别人对自己的兴趣，所以他们发明出想象的观众。人们在Facebook、微博上不断更新自己的状态，就好像全世界都在倾听一样。

我们在社交网络上的种种行为，无非是为了让自己“被看到”。在别人的目光中，确认自我的存在，得到理解、关注与爱。为了得到肯定和印证，我们处处展示最好的自我。存在变成了表演——晒幸福的、晒恩爱的、晒豪车豪宅的……种种表演，一旦没有得到回应，就陷入巨大的失落或者焦虑之中。

独处的终结？

不久前，麻省理工学院媒体实验室的女教授谢丽·图尔克在演讲中提到，有一次，她走进一家疗养院，看到一位失去孩子的妇女正在对着一个小海豹形状的机器人说话。这个机器人看上去像在看她的眼睛，听得懂她说话，很多人都在称赞这个技术很棒。那是她自己的实验室里研发的机器人，本意也是为了陪伴和抚慰老人的孤独。但她觉得那是她15年工作里最复杂、最纠结、最不是滋味的时刻——一个人居然在试图让一个对人类的生活轨迹毫无感受的机器理解她！那个机器人只是完成了一场很棒的表演。它不用面对死亡，也根本不懂人生。

我们不是第一次在技术的繁华背后看到让人悚然心惊的荒凉。

当笛卡儿说“我思故我在”的时候，独处与冥思是对自我的探索，以获得自我的完整性。网络时代的价值观是“我分享故我在”——我们并不想在真正亲密的意义上靠近一个人，但一旦断开连接，切断分享，自我也随之消失。

（小宇摘自《优格》）

比分数更重要的事

□洪 兰

一位朋友的女儿想来台湾自助旅行。朋友写信请我就近照顾一下，因为辛蒂才十七岁，尚未成年，她有些担心。

辛蒂抵达后，第二天一早，悄悄起床，帮我把厨房和厕所洗得干干净净，还去外面把阳台也扫了。我很惊讶，她说："有时差，睡不着，而且做这点小事不花什么力气，"又说："力气是最用不完的，睡一觉明天又有了。从小到大，我妈总是告诉我看到事情就去做，不要管是谁的，因为只有从做中才能真正学到东西。"我想起她母亲也是研究神经的，不禁点头。

的确，在实验上看到经验是促使神经连接最好的方式。神经的回路经过反复练习，连接得又密又紧，原本需要很多神经元才能做的事，在熟练后，一点点神经元就可以圆满完成任务，活化的区域不但减少，还会改变地区。例如，小提琴生手和大师在弹奏时，大脑活化的区域不同：生手的小脑会大大的活化起来，而大师只有一点点；大师活化最多的是运动前皮质区，表示他在拉这一小节时，已在预期下一个动作了。所以古人说"熟能生巧"，父母应该放手让孩子去做，因为孩子需要经验来帮助神经连接以强化学习。

因为辛蒂狠有礼貌，我就介绍她去台中的好友家住。没想到，台中的朋友也很喜欢辛蒂主动做事的态度，就介绍辛蒂去她台南的娘家住。这一路上，因为辛蒂不偷懒，肯动手，笑口常开，她遇见的每一个人都自动帮她安排各种行程，使她在台湾玩得非常愉快。台中的朋友还说她念高二的儿子本来是浑浑噩噩的过日子，跟辛蒂谈了两晚以后，不一样了，振作起来了。

原来她儿子平日除了读书，什么事都不会做。台湾的孩子光读书时间就不够了，怎么可能去做别的事？但辛蒂告诉他，人生除了考试，还有很多更重要的事。她问他："你考完试想做什么？"他答不出来，说："还没想过。"她说："在你还没想到时，世界上已有很多跟你同龄，甚至比你更小的人，已在想同样的事了。他们在生活中，已经开始替自己收集未来可用的资料，累积未来可用的人脉和经验。你如果现在还没想，将来怎么去和别人竞争？"又跟他说："天下只有自己的母亲会容忍你的坏习惯，其他人是不会的。如果你不做，别人没有义务替你做，你只会看到别人飞黄腾达，而你连门都进不去。"现在她儿子乖了很多，常常伸手帮忙了。

我想起前几天，美国有个家庭因为他们四岁和七岁的孩子在飞机上乱跑、不肯绑安全带，被机长赶下飞机。很多人上网骂这对父母，说如果四岁和七岁就管不住了，长大后怎么办？叫父母不要为社会制造炸弹。

所以孩子真是要教，因为"有礼天下去得"。父母要把眼光放远一点，不要计较现在的一分、两分。孩子的未来不在这些分数上，是在他的人格和情操上，那才是我们教育的重点。

（李子子摘自《洪兰部落格》 图/文如）

风吹

□邵永刚

……因为搬运着寂静
秋风有些儿踉跄
花瓣，果实，木叶和梦，被搬空了
旷野上，只剩下没被搬开的树
一棵、两棵、三棵……
后来，又搬空了十二月的河床
后来旷野像一颗繁华散尽的心
一样辽阔
秋风乍起
细碎的马蹄声在寂静里
越来越远。让汉语变得单纯的
夜色，安顿下我的前世今生
秋风乍起——
落叶在空中一闪一闪
像时光走过时留下的脚印
清晨，当我扫净小小的庭院
我不介意说自己是一个幸福的人

（涛声摘自《诗刊》2012年第13期）



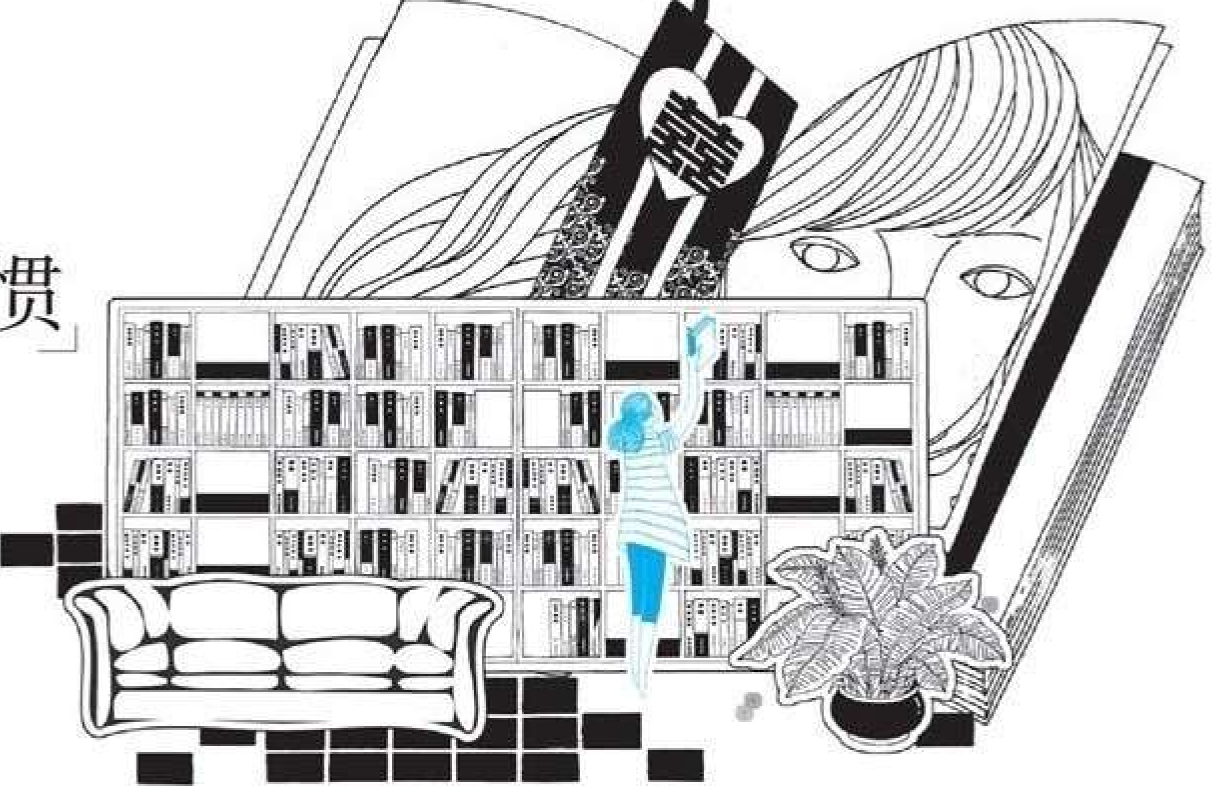
你是我不愿脱离的习惯

□陆小寒

繁花似锦的深夜

这一直是我记忆中的画面，一株很茂盛的老梧桐，几粒碎星散发清寒的光芒。深夜的马路特别寂静，走在星光下像走在水底一样。

我就在这样一条马路上等陈川。我见过陈川几百次。每天12点半他从昏暗的广播大楼里走出来，背一个双肩包，总是穿浅色的裤子和球鞋。陈川应该27岁了吧，可还像个大学生。只有他的声音是成熟的，是被时间和世事浸染过的，就像我家乡酒窖里酿的米酒，温和而厚重，是生命里的一种温柔。其实，我一开始喜欢他是因为他的声音。也是，谁不喜欢他的声音呢？的士司机、夜班护士、失眠的人、温书到深夜的学生，他们都喜欢这个夜间电台主持人陈川。他们每天听他的节目，借由电磁波向陈川倾吐心事。陈川是多么受欢迎的人啊，这看似繁花似锦的深夜，原来处处是寂寞的信徒。陈川把每个人都安抚得那么好，每次听他说完“晚安，好梦”，真的有好多人心满意足地跌入梦乡。



但是我和他们不一样，只有我会每天上完夜自修后翻出校门来看看他。我所在的寄宿高中离他所在的广播大楼只有两条马路的距离。每天我就站在梧桐树下等他出来，有时陈川边走边吃一个三明治，有时轻笑着打电话，有时只是低着头快步走路。那个固定的出租车司机在路口等他，脚丫子挂在窗玻璃上，见到陈川远远的身影，他就赶紧把烟抽完，发动车子。陈川就这样消失在夜色里了，我耳机里的音乐放着许美静的《都是夜归人》，我忽然有些难过。

陈川一定不记得半年前那个总是给他打热线的女孩，她向他倾诉那些不足为外人道的初恋。陈川总是静静地听她说完，然后告诉她“这个人只是你不愿意脱离的习惯而已”，他劝导她：“小女孩，请给自己一点儿勇气。”

我就是那个变勇敢了的小女孩。

春天里的树

“我叫徐美时。就是美好时光的缩写。”我看似镇定其实慌乱无比地向陈川自报家门。陈川听着，点了点头，说：“好，徐美时，我记住你的名字了。快回去吧，以后不要来了，好好念书。”

陈川像往常一样下班，只是这次他没有径直上出租车，而是掉头向老梧桐树走来。他有点儿凶巴巴地让我以后不要再来了。我诺诺地点头，又说：“我今年上高三，我报考播音主持专业来电台当你的同事好不好？”陈川像听了一个笑话一样漫不经心地笑，说：“好呀，欢迎欢迎。”一副哄小朋友的样子。那个时候，陈川还是明亮开朗的，笑起来那种真的快乐。有听众八卦陈川是恋爱了，陈川不承认也不否认，只是无意透露，有个人“令我慌乱而笨拙”。说真的，我一点儿也不妒忌。那时我觉得，我的爱是宽广的，我快乐着他的快乐。

半年后的八月盛夏，我穿着我人生里第一双小高跟鞋摇摇晃晃地站在梧桐树下等陈川下班。我迫不及待地要告诉陈川我被他的母校录取了，我成了他的小师妹。凌晨快1点陈川才从广播大楼里慢悠悠地走出来，令我意外的是旁边还走着一个漂亮的女人。那年夏天，我以为我是全世界最兴奋的人，可是看到陈川，我就知道我不是。走在她身

边，陈川整个人是那样明亮，像一棵春天里的树，向蓝天舒展着所有枝条。

他们真是一对璧人，走在夜色里像走在波光潋滟的水底。后来，我从电台的人口中知道她的名字叫王离。

我真为陈川高兴。爱屋及乌这四个字再没有别人比我做得更好了。陈川没有看见我，我在自己预想的舞台上一个人谢幕退场，真的有点儿沮丧和失落，我一个人慢慢地往回家的路走，树影温柔，星星的光辉被炎热粘在半空中无法移动。我想到以后，很久的以后，如果我依然无法拥有一个和我分享喜悦与感动的人，那么我的人生该是多么寂寞。

真的，你不要笑。这还是2006年，寂寞不是一个丢尽脸面的词。人们说起它，是心里真的苦，空落落的。

一个人的自燃

我也偷偷给陈川写过长长的情书，但终究不够勇敢，匿名混在听众来信中。现在我已经想不起那些内容，却记得在那一阵陈川在节目中说的一句话："也许每个人想从爱情里得到的东西都是不一样的。"不知道为什么，我觉得那句话回应了我所有的期待与失落。

三年后，也就是2009年。我终于走进了电台的大门。我跟在前辈、老师的身后整个人只露出一个衣角。我说我叫徐美时，陈川偏了偏头看我，说："这个名字有点儿印象。"于是我说："我一直都听您的节目，从高中到现在。"陈川听了，有些不好意思地笑了，伸出一只手来和我握手，手掌像他的声音一样暖和。我想，陈川一定是一个心软的男人。

那年整个冬天，我像头无尾熊一样屁颠颠地跟在陈川身后当他的实习生，口口声声喊他"陈老师，陈老师"，声音穿过冬天的晨雾和屋子里的暖气，格外清脆，同事们常常拿这个开陈川的玩笑。陈川教我怎么字正腔圆又不做作地发音，教我怎么阅读听众的来信，教我写开场白，教我如何去聆听别人……陈川教会我太多太多的东西，而我最怀念的，是深夜和陈川并肩坐在电脑前一人分一个耳机选背景音乐。陈川是真正的性情中人，他展示出的内心柔软的东西令我渐渐变成一个善良的人。单恋是很苦的，所有的感情从产生到消失，是纯粹一个人的自燃，很多时候，我无法应对那些突如其来的伤心与绝望，我就会有一些怨恨。可是想到他，这些可怕的东西很快就消失了。我不应该怨恨，爱情应该是美的，像温柔的落日，像没膝的芳草，它的本质应该如生命最初的单纯与温柔。

偶尔，陈川也对我说起王离，他们之间真的是相互欣赏。陈川总是赞赏她是个优雅又独立的女人，他说那种美是为自己绽放的美。我真的羡慕她，也真的只能羡慕而已。

时间就这么过去了，在陈川喜欢听的音乐中，在他坐在我身边起身去倒一杯清水的间隙，在很多人睡了又有很多人醒着的长夜。陈川说他热爱他的工作，喜欢这样待在最寂静的角落里，被最热烈、最真诚的声音包围。陈川舍不得放下他的工作去她所在的城市，这就是他和王离迟迟没有结婚的原因。

取舍都要发自内心

2012年夏天，我第一次正式坐进陈川坐过的演播室。一样的时分，一样的午夜节目，一样只适合在深夜里浅吟低唱的音乐与心事。第一次播节目，我竟然鬼使神差地说了陈川的开场白："今夜你过得好不好？月光照完我这边的墙，又去照你那边的墙……"

下了节目，我走在漆黑的楼道里，想起陈川觉得很难过。他放弃了这里的所有，去了王离所在的城市。我想起那天分别的时候他说过人生如寄，没有不散的筵席。陈川说以后换他听我的节目，他说要好好珍重。那是一个下过暴雨的夏日午后，阳光破云而出，把整条街道和梧桐树染得一地金黄。送走陈川以后，我站在这样的阳光里，有点儿呼吸不过来。

我在这座城市平静地生活，虽然这座城市里陈川的痕迹越来越淡，我也没有想过要离开。有时候陈川第一次和我说过的那句话会不断在我耳旁响起"这个人只是你不愿意脱离的习惯而已"。我告诉自己，有的人穷其一生都在追寻一份自认为美妙得能感动自己的爱情，到最后发现其实那只不过是习惯。那人可能是我吗？我多么希望不是，至少我在陈川身上学到了太多的东西，对某些东西的坚持，还有对某些东西的舍弃。无论取舍都要发自内心，这才是最珍贵的。

也就是在那天收到陈川寄给我的喜帖的，优雅漂亮的纸张，是一张极完美的书签。我把它放进厚厚的书里，塞回书架。有一天，我会忘记吧，再也无法准确地从那本书中找出它。

"以后的日子天天快乐，夜夜平安。"陈川就像是所有童话故事的结尾，明明是那么快乐的结局，不知道为什么，在夜里念着念着，有点儿想哭，又觉得感激。

（司志政摘自《女报》2012年9月 图/孙红岗）





大学需要爬树课吗

近日，“厦门大学微博协会”发布微博称，厦大将开设“爬树课”。有人认为无厘头，大学开设“爬树课”浪费资源。有人认为类似“爬树逃生”的各种技能在小学、中学就应当开设，现在只是在为中小学补课。像此次北京突发大雨，就是一个让人意想不到的灾难。大学需要爬树课吗?

@暖玉悲田：作为选修课可以开，作为必修课就没必要。我相信艺多不压身。多学一个技能没坏处。

@清荷茗韵：我看有必要，不然人类就退化啦！不过最好设成野外逃生自救课，内容不仅是教爬树。

@杜鑫：这种课很新鲜，却又不失其意义。或许这样做浪费时间，但是又有谁能保证在危急时刻用不到？只要能救下一个人开设这课程就是值得的。

@風中的枯葉：多么有创意的课程，为什么我没接触过类似的课；不过，我早已学会爬树，这要追溯到儿时爬树掏鸟窝的经历了。

@刘阳：现在来补学爬树，小学的时候干嘛不让我们玩，中国教育啊！

@jys：其实，我觉得我们也应该有一些生活课，教些实用的，什么游泳啊（好吧，我承认我有私心……），厨艺，家政之类的。现在的我们死读书，成就了许多高分低能的人才。

@VENO潇：听说厦大的爬树课为了保护学生不受伤，特别准备了器材。如果真是这样，不如不上这课。谁还会随身带着工具吗？遇到突发状况时，有用吗？

吴景彪失金该不该道歉

北京时间7月30日凌晨，中国选手吴景彪在伦敦奥运会男子56公斤级决赛中发挥失常，获得银牌。吴景彪一次次鞠躬道歉，从颁奖结束到新闻发布会上，他一共鞠躬十次。“我有愧于祖国，我有愧于中国举重队，有愧于所有关心我的人。对不起大家！”你认为吴景彪失金该不该道歉?

@吖米：胜败本来就是兵家常事，一块金牌真的就那么重要，需要一名优秀的运动员一次次地鞠躬道歉？当金牌过多地与利益挂钩，体育的魅力何去何从？

@邓曜睿：没必要。他为获得金牌付出了努力，最终能站在领奖台上已令人敬畏。他没如愿拿到金牌，或许会有人不理解，但无论结果是否完美，我们都应理智对待。比赛重在参与，虽然冠军只有一个，但我们在电视机前已一睹奥运健儿的风采。

@燕儿归：我觉得他应该道歉，不道歉的话，他是放不下那个包袱的。不管你承认不承认，他终究是背了那个包袱。而且，他的道歉，提醒了我们要反思；安抚了那些道他是非的人；平复了自己的自责。

@無言：这是个充满了责任心的运动员，在他的心里祖国的利益高于一切，比赛场上的发挥失常使他背负了非常沉重的思想包袱，道歉也许能减少些许的自责，在这里我感觉不应该去讨论他该不该道歉，应该给他自信，给他安慰，应该为能有这样的运动员感到骄傲。

@天圆地方：成败是结果，道歉是态度！全民办体育，运动员的培养花的是纳税人的钱，花了别人钱却没有办好事，心里自然愧疚，道歉也是顺理成章的事，一切都是情理之中，没有必要无限放大。

以上评论由意林杂志新浪微博、意林杂志腾讯微博网友提供

http：//weibo.com/yilinzazhi　http：//t.qq.com/yilinmag



 我喜欢出发。凡是到达了的地方，都属于昨天。哪怕那山再青，那水再秀，那风再温柔。太深的流连便成了一种羁绊，绊住的不仅是双脚，还有未来。——汪国真

邻家武圣之小兔要上幼儿园

□两色风景

“长你个头！你有没有常识啊！”曹歌尴尬极了，她还是第一次跟一个男生穿着睡衣共处一室，“快快快，滚回去！”

“呃，我就是觉得那样不方便聊，没别的意思……”卓小豪的脸也红了，他讪讪地解释后，返回阳台。

“算……算啦。你们这些异乡人，不懂规矩也是情有可原的啦。”曹歌借说话掩饰心跳。

“那我现在可以说了吧？”卓小豪趴在阳台栏杆上征求意见。

“想说就说啦……”

星星眨着眼睛，照耀着这相距两米的、富有纪念意义的第一次夜谈。

直到妈妈喊曹歌早点儿休息，两个人才刹住话头。

“好了，我该睡了！陪你聊了半个多小时，这下只有七个小时可以睡了！”曹歌惨叫。

“睡迟点儿也没事，我可以送你上学啊。”

“还想占我便宜吗？你这个好色的外星人。”曹歌一边说，一边丢过两本簿子，卓小豪稳稳接住，“看你童年过得那么苦，今晚的作业借你抄。连自动写作业的机器都没有，你们这些外星人真是弱爆了……”

曹歌房间的窗帘拉上了。卓小豪看着帘子后透出的曹歌的轮廓，直到熄灯。

他翻了翻手中的作业簿，并不娟秀的字体，却让卓小豪露出了由衷的微笑。

“我宣布，从明天起，小兔要上幼儿园了！”



第二天的早餐桌上，一家人都在的时候，卓妈妈宣布了这个好消息。

“太好啦，小兔，开不开心？”系着围裙、扎着头巾、造型极其良家妇女的卓爸爸一边端上早餐，一边对女儿说。

小兔的眼睛扑闪扑闪的，充满懵懂。卓小豪表现得比她还高兴：“真的吗？小兔真的可以去上幼儿园啦？太棒了！”

卓小豪没上过幼儿园。因为妈妈认为没必要。如果不是考虑到未来的武林盟主是个赶不上时代的文盲这点实在不雅，卓小豪怀疑自己只有毕生在家读私塾的份儿。而现在妈妈对小兔法外开恩了，这让卓小豪由衷地为妹妹开心。

“总之，以后每天就由梁爷送小兔去幼儿园。”卓妈妈看了一眼正专心喝粥的老仆人，后者闻言浑身一震，用非常夸张的动作将碗一丢，毕恭毕敬地摆出一个“得令”的姿势，“……练功什么的就先压后吧。不过小兔可不能忘了背诵心法哟。”

小兔还是不太理解生活将发生怎样的变化，她的目光在餐桌上扫了一圈，落到哥哥身上。

“幼儿园里很好玩的。”卓小豪鼓励妹妹，“小兔只需要痛痛快快地玩就好了。明白吗？痛痛快快地玩！”

小兔歪着头想了想，似懂非懂地“嗯”了一声。然后咧开豁牙的嘴，现出一个大大的笑容。

（节选自《意林·轻小说》，未完待续）



Rainbow 彩虹、天堂、梦开始的地方

□豆沙小月饼



夏威夷大学的彩虹分校，坐落在Oahu岛的MANOA山谷中，距离著名的WAIKIKI海滩只有20分钟左右的车程。MANOA，夏威夷语的含义是“彩虹”。这座山谷，以其几乎每天得见彩虹这得天独厚的自然条件，当之无愧地得名“彩虹谷”。

夏威夷大学最著名的学院，非海洋地球科学院莫属。这里的人爱海、敬海，不仅仅因为它的美丽，更因为它的力量和神秘。

海洋系的帅哥靓妹们经常出海采集标本。他们的皮肤多是古铜色的，无论男女，人人都是游泳健将，还有几个是冲浪高手。我有幸与他们一起出过一次海，结果严重晕船。虽然身体不适，但是坐在甲板上吹着海风，看着旭日东升，海鸥纷飞，真是无比惬意。

地质系的兄弟姐妹们当然是爬山高手，穿越学校后彩虹谷的热带雨林不费吹灰之力。他们也有很多机会去其他少有人烟的岛屿，在遍布的火山岩中寻找宝藏。

我们的课堂，有时也会搬到老师的家中，透过落地窗看着外面的蓝天碧海。一堂课，七八个学生，带着可口可乐，在三明治和汉堡包的陪伴下，消化吸收着深奥的流体力学，老师家里免费提供冰块。这样老师也可以在课间休息的时候照顾一下她的孩子。

我也终于明白为什么无论师生都是相似装扮——夏威夷衫、防水短裤、夹脚拖鞋，原来他们下课后随时奔赴海滩，跳入海中。如果不游泳，也可以围成一圈打排球。

Work Hard and Play Hard（努力工作，努力玩），这是夏威夷大学的学生一直奉行的。每到期末考试，我们神经紧绷，通宵达旦苦读之后，会在结束最后一门考试之后相约奔向海滩狂欢。夏天的时候，男生全部穿着泳裤，有的抱着冲浪板；女生则穿着比基尼，外加美丽的夏威夷风的长裙。会潜水的学生则穿上潜水衣，在沁凉的海水中庆祝他们的胜利。

既然夏威夷以美丽著称于世，夏威夷大学当然没有道理例外。校园里绿树成荫，有许多美丽的地方，学校附近的山谷更是我们这些学生放松休闲的好去处。疲倦时躺在绿色的草坪上，伴着青草香小憩，醒来依然鸟语花香，芳草翠绕，天上人间。

一些来自中国的长者居住在学校附近海边的豪宅中，因为儿女常年在外经商，所以这些老人将管家兼伴游的机会留给了在夏威夷大学彩虹分校的中国留学生。他们招收的管家都是学生夫妻，一个人靠奖学金上学，另外一个人则是陪读。陪读在家的一方每天送老人去海边，去商场，去医院或去中国城访友。夫妻二人陪伴老人住在海边的豪宅里，享受着私人海滩，并且不交房租，每个月还有500美元的伴游费用！这实在是一个美差。

如果问我夏威夷大学最难忘的是什么，我会毫不犹豫地说：“彩虹！”学校所在的彩虹山谷中空气温暖湿润，几乎每天的午后，都要飘些小雨。小雨过后，巨大的彩虹就会出现在天边，有时虹霓会同时出现，与彩虹交相辉映。在《圣经》中，彩虹代表着“上帝的承诺”，作为学生的我们，经常在考试前对着彩虹许愿，希望顺利得A。每当看到彩虹出现在眼前时，我顿时觉得一切都充满了希望，而我的梦就落在彩虹的那端。

（康康摘自《女友》 图/张翀）

 永远不要把一件事情的关键部分依靠在一个你并不十分可控的地方，那种危险相当于你每天都从一个随时可坍塌的桥上走过，而你以为桥是结实的。——王利芬

『乐价比』：快乐提升价值

□朝 阳

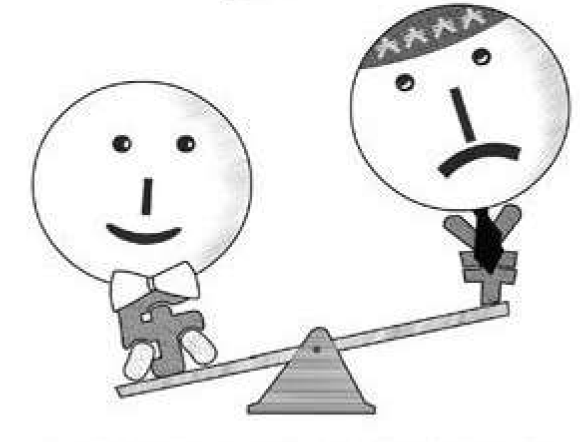
当大多数人在用钱计算生活的时候，“乐价比”倡导人们用自己的标准来衡量身边的每一件事物，在心理上是否物超所值。

随闺蜜shopping，当我提着大包小包累得犯晕时，闺蜜却调侃，你选东西太out，乐价比太低！我更晕了，“乐价比”是啥？

闺蜜举了一个例子：比如你见到一块地毯，马上迈不动步了，再看标价1000元，你有两种选择——A、太贵，挑了一块便宜的500多元，性价比虽高，可喜欢程度也降低一大半，结果，每天在家看到这块地毯时都阴沉着脸，哀叹自己不够狠心花钱，只能凑合着用。B、思考了一下，马上决定买下地毯，即使今后要连吃两周的方便面。结果，花了1000元，拥有地毯的狂喜+每日欣赏它的得意心情+邀请朋友来家共赏的好兴致+两周后一定要美美大吃一顿的好胃口。你会选A，还是B?

当然选B，我恍然大悟。价格？品牌，以往是人们衡量商品是否值得购买的不变真理。而时下心理学家研究发现，一件商品能够为我们的内心换来多少和多久的满足感和快乐，更是衡量价值的关键，这就是“乐价比”。

我承认生活是有技巧的，并且此前被我忽视了。我的一位朋友，在太平洋百货看中几款名牌皮鞋，然后跑到动物园的戴希曼鞋城，来



回奔波了4个小时之后扣除交通费用节省了60元；有一阵子，我对团购痴迷成瘾，连买双袜子都要团一帮人，图的就是它价格便宜，性价比高。可现在，我却要掂量掂量了，看电影？不团，挑不到好位置，影响观影心情；聚餐？不团，人多太闹，还不如一家人选个私密包间，畅快地吃，畅快地笑；旅游？更不团了，跟着一帮人拍照购物太无趣……

一次聚会，发现好友的包包，无论款式，还是品牌，与我的一模一样，价格却要便宜300多元，难道我被冤大头了?NO，NO，这款包比好友先买一个月，我可是提前快乐了整一个月呀，早该偷笑了。

之前，计划这个假期去长途旅行，看尽千岛湖的湖光山色，后因接连不断的台风阻断了浙江的出游。远游不成，那就委屈些，去郊区水库钓鱼，没承想，来到水库，却发现水库后山竟然有一大片碧绿的湖水，可以泛舟其间。湖岸边花草连连，蝴蝶飞飞，手中的相机闪个不停，直到日落晚霞满天，才恋恋不舍地回家。儿子舍不得丢掉采摘的一大束野花绿草，于是四处见空就插，瞧，客厅茶几下的可乐瓶里面有花“探”出头来，电视墙的格子间隙也亭亭玉立着一枝枝紫色的野花，阳台上更是用鞋盒做了几个花瓶，插满淡黄的、嫩白的、粉红的……各色野菊。小家伙兴致极高，我和老公也跟着忙前忙后，到了第二天，那开心劲依然十足。

这次水库钓鱼，坐公交5元，坐船10元，小吃20元，花费少少，欢笑多多，成为有史以来一次最“乐价比”的旅行。

老话说：有钱难买高兴，当大多数人在用钱计算生活的时候，“乐价比”倡导人们用自己的标准来衡量身边的每一件事物，在心理上物超所值。我相信，有一天，“乐价比”将会成为新的衡量生活质量的方式。

（四月雨摘自《好日子》 图/仙鹤）

在麦当劳打工能教会我们什么

□George Anders 译/黄兴宇

为撰写新书《黄金机会：从麦当劳起家的辉煌职业生涯》，麦当劳高管科迪·蒂茨邀请了46位成就极高的人士，让他们回忆在麦当劳工作的青葱岁月。书中为每个人都留下了几页，供他们闲拉家常，分享人生经历，再加上他们觉得重要的任何经验、建议。这书读来颇为轻松，但其中涉及的七个关键课程值得关注。

1.对常做之事要娴熟精通，秩序与纪律终有回报。亚马逊创始人杰夫·贝佐斯还记得16岁时学习如何用单手熟练地敲碎鸡蛋。“我最喜欢周六早上上班，”他回忆道，“我会弄个大碗，在里面敲300个鸡蛋。”那时形成的这种一丝不苟的态度和大规模运作的倾向，成了贝佐斯日后创业时的标志。

2.与同事愉快相处，无论他们是谁。女影星安迪·麦克道威尔回忆说，她当年在南卡罗来纳州工作过的麦当劳餐厅有个“非常优秀的工作环境，洋溢着友情和团队合作精神”。她说，日后在片场奔忙时，这种寻求和谐关系的态度助益良多。

3.学习如何与公众打交道。在国会占据一席之地似乎与在麦当劳当收银员风马牛不相及。可俄亥俄州国会女议员玛西娅·福吉认为两者颇有相似之处，做这两份工作时，你都得评估人们的需求，引导他们走完流程，如果有什么做错了还得道歉——倘若有人行为不理智，你仍然需要保持耐心。

4.迅速解决问题，而不制造新问题。餐厅里有很多可能出错的小事，领导企业或是为公众服务同样如此。迈克·格莱斯是一位在阿富汗服役过的海军陆战队中校，他自称青少年时代在午餐忙碌时分为麦当劳打工的经历，教会他“在压力之下作出有效的决定”。

5.做管理人员时，少批评，多换岗。乔治·布什总统的幕僚长安德鲁·卡德20世纪60年代末还是个大学生时，就当上了一家麦当劳餐厅的经理，他很快意识到，不喜欢自己的职务的人难以成功，给他们施压也没什么用。因此他花了不少时间调整岗位，让唐突无礼的店员改去烤肉，让动作迟钝的汉堡包制作员改炸薯条。



6.最好的员工不需要多少管理。尽管纪律严格，麦当劳同样给表现优异的员工更多自主权。何时开始炸下一批薯条？这种简单的决定可以由负责员工个人作出。这些成就突出的人士回忆道，当年获得餐厅运营方面的少许自由有助于他们早早树立信心，听起来这颇为怪异，但倒也鼓舞人心。

7.自行培养人才，不断提拔有能力且刻苦耐劳的员工。雷诺观察到，即使是从“擦地板、切土豆”开始，从底层开始学习企业运营的员工，都有机会成为高管，麦当劳素以这一点著称。他认为这很了不起，作为《今夜秀》（The Tonight Show）的主持人，他多次提拔内部员工，甚至帮助一位曾经的实习生成为执行制作人。

与大多数“口述历史”作品一样，《黄金机会》一书包括许多奇谈怪事，有时颇为有趣，有时则偏离主题，具体怎样看你的心情。贝佐斯回忆说他曾经打扫泼洒一地的番茄酱，雷诺则承认他曾让好友用1美元买了15个汉堡包和10份薯条（老板自然很不高兴）。许许多多麦当劳内部的管理人员和重要连锁店经营者也在书中讲述了自己的故事，他们的存在很可能会使麦当劳内部的员工感兴趣，但对普通读者而言就很难说了。

总的来说，《黄金机会》不仅是搜集了一批名人回忆的多年前经历的故事，还极具创意地使麦当劳独特的企业文化栩栩如生。对任何想要规划职业前程、使大公司走上正途或教育少年子女的人士来说，这本书都大有帮助。

（马成摘自福布斯中文网 图/辛刚）





得奖

看奥运新闻，老妈十分痛心地对我说："你看看人家80后和90后都得冠军了，你啥时候也给我得个奖回家？"

我虎躯一震，怒吼："我昨儿不是得了吗？还给你喝了！再来一瓶呢！"

铁杆粉丝

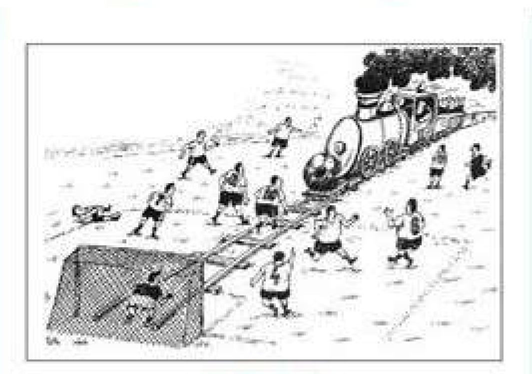
儿子是《西游记》的铁杆粉丝。这天，儿子放学回到家，一进门就大喊："猴孙们，我回来了，赶紧拿一瓶可乐给我消消暑！"见儿子没大没小，我故意呵斥道："你想找抽，是吧？"儿子先是一愣，随即毕恭毕敬地说："菩萨，您就饶了我这只泼猴吧！"

在家里请客教程

请甲、乙、丙、丁四人。给甲打电话：顺路买几个凉菜来，就差凉菜了。给乙打电话：顺路去饭店买两个炒菜，就差俩炒菜了。给丙打电话：顺路去XX饭店买个小鸡炖蘑菇（也可以是炖牛肉炖羊肉）。给丁打电话：顺路带几瓶啤酒过来，就差酒了。放下电话去厨房把米饭蒸上，再做个汤……

最高

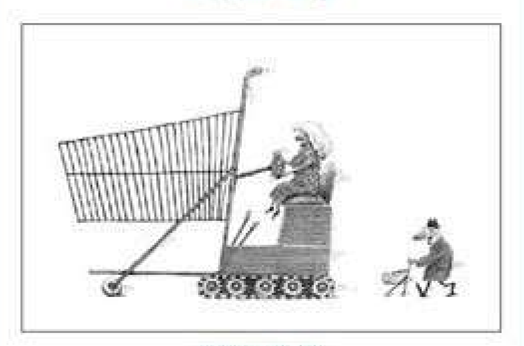
上小学的女儿考了我10个问题，全答错了，汗颜啊！其中一个问题是，哪三种动物叠在一起最高？我说："大象、长颈鹿、姚明。"女儿说人不算。我说加上大蟒蛇，这三种站起来很高了。而标准答案是："猪、母狼、马蜂。"连起来是猪母狼马蜂——珠穆朗玛峰！



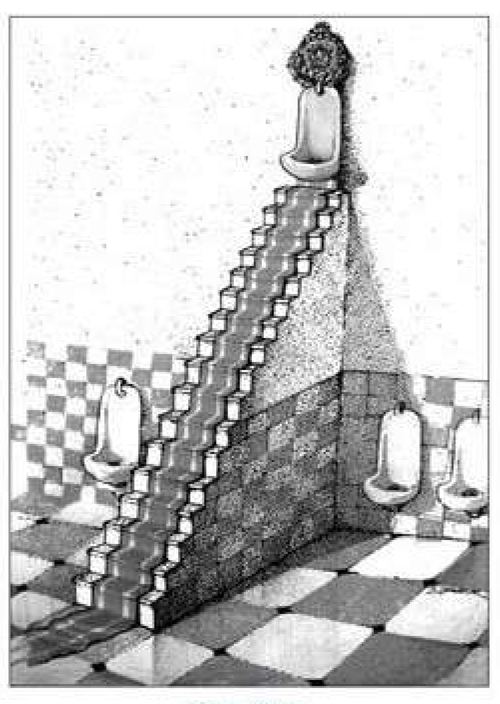
势不可挡



可怜的号手



超级购物



国王御用

后悔有妻

古装剧里常会有这样的情节——两位武功高强的大侠比试一番，不相上下，遂化敌为友，把酒言欢抵足而眠之后更成了莫逆之交，心中也对彼此暗生情愫，但他们知道这段感情是不被允许的，于是只能离开彼此淡化感情，道别时，他们一抱拳，发自肺腑地说："后悔有妻！"

儿子幼儿园考试题

"7111=0；8809=6；2172=0；9313=1；0000=4；8096=5；8193=3；9038=4；3148=2；2889=？"答案2889=5，方法是数每个数字组有几个圈圈。

不坑小朋友，坑小朋友他爹。

电能可以转换为热能

冬天自习室，非常寒冷，一埋头苦读的男生转头对旁边一女生说："师妹，可以麻烦你对我放一下电吗？根据焦耳定律，电能可以转换为热能哦！"女生二话不说，一巴掌扇了过去："臭流氓！"师兄捂着脸，惊喜地说："高啊！动能转化成热能了！真暖和！"

天气的影响

一位记者在街头对一位老太太进行采访。

记者："谈谈大风天气对您生活的影响吧？"

老太太："那影响老大了，今儿和我老头上街吧……哎呀妈呀，我老头呢……"

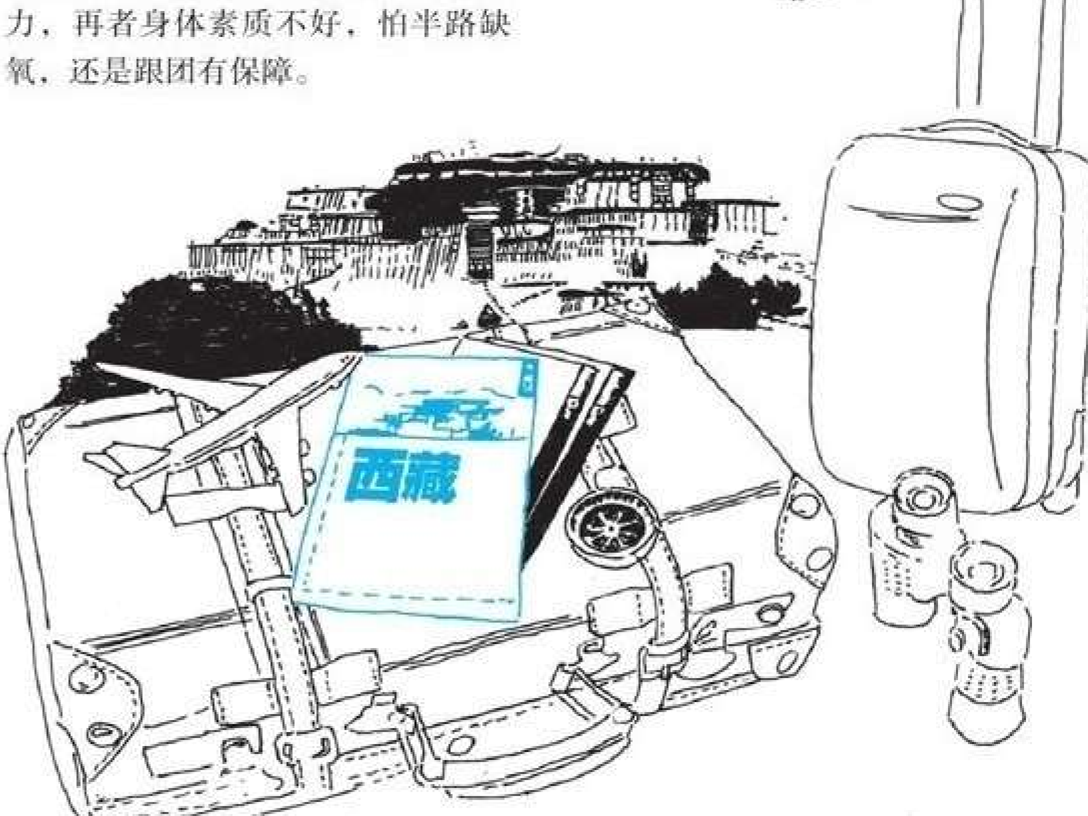


我要去西藏

□肖凤莲

大二，我做了一个伟大且英明的决定——暑假去西藏。

去一次西藏，谈何容易。要把向往的景点游遍，至少半个月，花销巨大，报一个最便宜的西藏半月游的团，都要8000多元，加上来回车费及路上花销，至少得12000元。如果我选择不跟团，找一帮驴友，做背包客。我又怀疑自己吃苦的能力，再者身体素质不好，怕半路缺氧，还是跟团有保障。



决定跟团后，钱成了最大的苦恼。我肯定不能跟家里要钱，也不能让金钱束缚我年轻的梦想吧？于是，我开始为12000元的旅费奋斗，虽然不知道能不能成功，尝试一下，总会有希望。

要挣钱，肯定要去兼职。正当我苦恼之时，校外的一家培训公司吸引了我的注意力。这家培训公司恰好在招聘校园代理，希望能打开校内市场。我花了五天的时间做校园问卷调查，写招生策划，最终我的真诚与努力让我在20余名应聘者中脱颖而出，成功拿到了我们学校的代理权。

接下来，我开始组建自己的招生团队。我白天上课，晚上给他们进行业务知识培训，还请了一名市场营销专业的学长教他们怎样上门推销。

业务培训完后，我们开始进行招生工作。由于这家新培训公司刚刚进驻我们这座城市，知名度不高，市场很难打开。但我们并不气馁，铺天盖地地撒广告单，在烈日下摆咨询台，晚上进行上门推销。

那段时间是我最累的时候，业务员下寝推销的时间一般是晚上七点到十点。我通常在一个固定的地方等他们推销归来，问他们的业绩，针对他们遇到的困难进行分析，再根据变化调整招生策略。每次忙完这些事走回寝室的时候，都11点多了，我拖着疲惫的身体摸黑翻过围墙，再轻手轻脚地摸回寝室，室友们都睡得好甜，我却要坚持写工作总结。

好在一个月的努力没有白费，我们的业绩渐渐提了上来，到招生结束，我拿到了7000元的业务提成，并且和这家公司续约一年。

淘到第一桶金后，我离自己的梦想近了一大步。之后我利用周末时间做过游乐场的导游，偶尔也码字到深夜挣点小稿费。四月来临时，我才挣够8000元，离我的目标还有4000元。

正当我犯愁之际，校外一家专租山地自行车的车吧老板大学毕业，又不想转让车吧，正想找几个大学生帮他继续打理，每月发固定工资和提成。而我曾经多次去他的车吧租山地车做环城游，和他很熟。我的人脉与驴友可以促进车吧生意，最终我和一名体育学院的男生成了这家车吧的“经理”。

经过调查后，我们发现这个区集中分布着六所大学，只有我们这一家大型车吧。我们开始利用广告战术，提高车吧的知名度。加上这家车吧生意本来就不错，这样一来，就更红火了。五一那几天，自行车供不应求，全部租出!我和搭档，劳累并快乐着。

照这个趋势下去，暑假去西藏的开销肯定够，还略有节余。在这个奋斗的过程中，我和体院的帅哥培养出了强烈的革命情谊，他也是驴友，我们约定放假一起去西藏，那将是一个何等浪漫的旅途啊。现在的我，只需等待假期的来临。

很多人会觉得，我这么轻易地实现自己的想法是因为侥幸。但我想说，想法很重要，执行力与坚持到底的决心更重要，幸运往往在你两者兼备的时候眷顾你。

（妞妞摘自《当代青年》2012年第7期 图/志荣）

有一种亚军叫冠军

@王皓：第三次站在亚军领奖台上，我已经尽力，希望关心我的人，和我一样坚强、和我一起勇敢地走下去。

@杨毅：林丹夺冠了。一对一的争夺真残忍，紧张得屏息了。胜者为王败者寇。林丹哭了，李宗伟哀而不哭。一定痛极了。既生瑜，何生亮。

@韩乔生：只有在赛场上和你真刀真枪相拼才是对你最好的尊重。李宗伟值得人们尊重。这样的对手最值得你信赖，他们之间的对决如史诗般精美。

@曾惠blog：有一种亚军，叫冠军。有一种态度叫王皓。2004年输给柳承敏，2008年不敌马琳，2012年败给张继科。8年的时间，三届奥运会，三次亚军，三次将银牌挂在自己的脖子上。个中滋味自己品。但是你已经创造了连续3次闯进奥运会男单决赛的奇迹！看到你很坦然地面对这个结局，心中的悲伤已渐渐消失。好样的！希望巴西再见。

@台前子：无论比吊环的稳定还是人的稳定或是动作的延续时间的长短，陈一冰都不会比任何人差，足以看出评委对中国运动员的打压。虽然陈一冰没拿冠军，但在我们心中他就是冠军，有一种冠军叫亚军，有一种亚军叫完美。

@yuyuweibo_lnp：一冰，虽然输给了裁判，但是你赢的是自己。

@岩松看体坛：林丹与李永波，一时的师徒、一生的朋友！没有林丹的性格，李永波很难过瘾；没有李永波的呵护与包容，林丹的个性很难被维护。都说知音难求，其实好的知音般师徒更难求！

《绯闻少女》中的纽约大学到底怎么样

□禹晓晴

《绯闻少女》第五季刚刚开播，追捧美国热剧Gossip Girl的人都会对里面的一所美国名校印象深刻。它一定会是Blair天天挂在嘴边咒骂，心里一百个瞧不上的纽约大学。

纽约大学，这所举世闻名的美国名校真的如影片中所说的一样，学生们天天忙着举办各种Party，参与社团活动，然后在社交中小肚鸡肠地争来斗去，拼个你死我活吗？

连续剧里的主角们，没有一个是在一开始就把纽约大学作为自己的入学目标的——Vanessa接受参加SAT考试的时候似乎也并没有提到过想要去纽约大学上学——大多数都是因为申请耶鲁大学不成而退而求其次选择了纽约大学，而一向心高气傲的Blair在此入学之后更是屡遭挫折，以至于QueenB把纽约大学看作贱民的集中营，每时每刻都在想着如何才能早日脱离苦海。

来看看不会撒谎的数据：美国权威教育评监机构USNEWS2011的统计报告中，纽约大学在综合性大学中名列三十三位，其研究生院的金融学全美第三（耶鲁才十三），会计学全美第八，商学院全美第九，法学全美第六（耶鲁全美第一，招牌专业），公共事务全美第十，数学全美第十……不用我再数了，这些都说明，纽约大学绝对不是一所私立烂校！

之前《绯闻少女》一剧拍摄耶鲁的戏其实都是在哥伦比亚大学取景的，可是纽约大学似乎大家都好像觉得几乎没有什么校园的场景，主角们似乎上了大学之后天天都在街头巷尾出没，难道该剧一样没能进入纽约大学校园拍摄吗？

有这个疑问的人显然是太不了解纽约大学了，这所大学不像其他在小镇上的大学城里的高校，有着大片大片的土地和林荫，学生宿舍跟别墅似的，恨不得每栋楼都配上一个游泳池，纽约大学在纽约曼哈顿，再怎么不了解美国的人也该听说过曼哈顿，知道这是个寸土寸金的地方，能把学校开在这里，本身就已经很是牛气哄哄的啦。纽约大学的教学楼和宿舍基本上是以华盛顿广场为心脏，向外辐射般分散开来，他们几乎遍布了曼哈顿群岛，因为没有校区校门和校牌，走在纽约街头你只能靠那些飘摇在建筑上的紫色旗帜来辨认学校。



《绯闻少女》第三季中不少情节其实都是在纽约大学实景拍摄的——你总不能说街头戏就不算实景了吧？不少人应该都对进入大学之后翻身成为校园红人的男一号Dan很有兴趣，想当年他在高中时可没怎么招人待见，Yale也没给学习这么优秀的学生发救助奖学金，可是他进了纽约大学之后可真是如鱼得水，甚至连当红的电影明星都跟他来了一场罗曼蒂克的恋爱。

其实现实中的纽约大学确实有不少明星校友，到现在已经有19位纽约大学的校友获得过奥斯卡奖，大牌导演Woody Allen（代表作《安妮霍尔》《曼哈顿》），Philip Seymour Hoffman（代表作《卡波特》），著名作家J.D.Salinger（代表作《麦田里的守望者》）、美国最红的街拍明星Olsen Twins等人也都是从这里毕业的。据《纽约时报大学指南》，纽约大学的提斯克艺术学院是全美最佳的美术学院之一，

因此，电影、电视、戏剧、舞蹈和摄影都很牛。所以电视剧里也安排了大牌明星Olivia进入了纽约大学和Dan共谱了一曲，作为美国唯一坐落于纽约心脏地带的名校，纽约大学还是非常招达官贵人和社交名人喜欢的，毕竟就在纽约街头，曝光上头条的机会可比在某个偏远小镇上多多了不是吗？

总体上来讲，纽约大学是一所擅长于文艺类的高校，所以一心想要做传记作家的Dan和想做优秀编剧作家的Vanessa在这里活得很欢，历史上从纽约大学走出来的政界名人也相当多，小约翰甘乃乃、辜振甫、陈履安、马英九等几位名人也都是从纽约大学走向成功的。在纽约大学的教学楼和校舍里，你随处可见学生们讨论功课，公开发表自己作品或理想的身影，这种蓬勃进取、奋发向上的独立思考精神在中国的高等院校还真的不算多见。

Vanessa在片中得到了一个很棒的实习机会，不少人会感到好奇，大一的学生，就能得到这么好的工作，美国的就业环境也未免好得太夸张了吧？事实上，美国这两年的金融危机，就业条件已经大不如前，可是纽约大学的学生在众多竞争对手中还是很有优势的。纽约市的大部分资源纽约大学的学生都可以用：博物馆、画廊、音乐厅等，这为学生们提供了实地印证所学的机会；酒店管理的学生可以到酒店实习；主修社会工作的学生，有机会去服务老人或精神病患者。这么优厚的条件恰恰是其他一般大学城学校不能望其项背的，也为纽约大学的学生在日后谋职或就业铺平了道路。

上过大学的人都知道，住校生活是大学文化非常重要的一部分，但是片中的Dan显然没有像女朋友Vanessa一样住在学校的宿舍里，事实上，纽约大学是允许学生自己挑选入住学校宿舍或者校外住宿的。而且从一定程度上来讲，学校的宿舍还比较抢手，要是学生下手晚了，还有可能申请不上。

1831年就已经成立的纽约大学在今天已经是所硕果累累的国际名校了，31位诺贝尔奖得主更是让它魅力四射，这绝非Blair口中的烂校，很多国际学生对它都梦寐以求，它的入学门槛也并不低，光是语言就最低要求托福100或者雅思7.5，而SAT没有2000以上想要被录取也真的希望渺茫，SAT平均录取分值在1870～2160，看起来没有常青藤高得惊人，但是，考到这个分数也是很难的好不好？

了解了这些之后，你也许已经有了答案，那么你觉得：纽约大学真的是烂校吗？

（**羊绵绵**摘自新东方禹晓晴的博客　图/**孙红岗**）

一滴水也会疼痛

□于　坚

这破碎的瓷，玻璃的残骸

谁能窥视你心中的疼痛与圣洁

风在吹，风在梦境中翻动着柔情

一滴水在风雨中疾行

它追逐着流水浪涛和飞雪

却让疼痛静静地覆盖一生

覆盖过伤口的一滴水，是一种裂岸的惊涛，和一种骇世的霜白

以生命的破碎与咯血

抵御人世的冷酷与地震

一滴疼痛的水

在异乡最终成为坚冰

（**华少**摘自《方向》2012年第9期）

夏天

@吉吉_木木

我讨厌夏天



各种昆虫泛滥

蚊子



苍蝇



有时还不知会从树上掉下什么



各种凉鞋磨脚

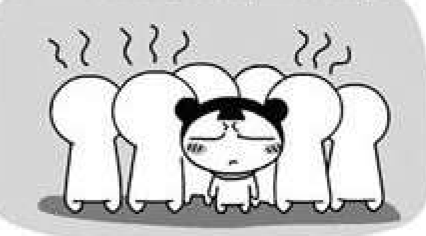


热的没有食欲

恶心……



公交车浓郁的人味



衣服得一天一洗

汗味儿



捂了一冬天的白皮肤
终于可以穿泳衣啦！



三分钟晒焦…



……

夏天实在酷热难耐

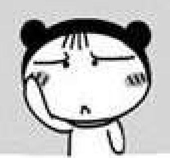


衣服动不动就湿透



尴尬

刘海会粘成一缕缕



化妆一出汗变妖怪



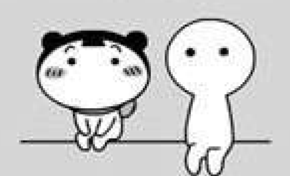
好不容易盼到下雨了



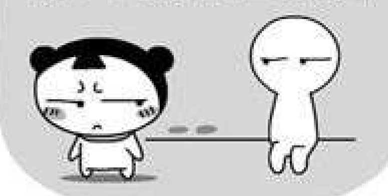
实际上
城市会局部水灾



最尴尬的是
坐地铁或公交车久了



一站起来，
留下两坨湿湿的屁股印



最“讨厌”的是



·首译·

断指

□〔美〕格利蒂姆
编译/谢素军



那是一根充满魔力的手指，西里弗主教的声音有点儿颤抖，他说，手指的主人曾是尼尔，传说撒旦最偏爱的仆人，他花了13年的时间在人间收集了成千上万只罪恶的手，然后用最邪恶的米拉米邪咒将它们封存在地狱，13天后，一根手指便被锻造了出来。

关于这根手指的详细资料已无从查证，西里弗主教为什么会突然提起，而且是在公共场合，毋庸置疑，一定是这根手指出了问题。

400年前，这根手指曾出现过一次，一位普通的年轻人长了一根奇怪的手指，倒不是这根手指的形状有什么异样，而是它的魔力，只要它指向哪里，哪里就有杀戮、奸淫、战争等种种灾难。

按照正常的推论，年轻人应该感到恐惧、害怕才对，可是，或许是由于这根手指的巨大魔力，这位年轻人变得不能自拔，他似乎爱上了用手指去指那些他想要的东西，这栋楼我喜欢，这个女人不错，这个职位很适合谁。结果，一切都会如他所愿，因此，在长年的随心所欲下，这位普通的年轻人变成了巨大财富的拥有者、权力的集中者。

有一种说法是到了后期，这位拥有魔力手指的年轻人其实已经不需要手指的力量，他本身所拥有的权力已经足够让他得到一切他想要得到的东西。但是，最后的结果却并不如年轻人所愿。

不知道为什么，那根手指开始不听话了，总喜欢东指一下，西指一下，也不知道出于何种缘由，总之，并非年轻人的本意，这根手指总爱把一些权力彰显出来，以年轻人的家人、朋友、亲戚的名义。

这根手指不仅控制了年轻人，还开始控制年轻人身边的人，这就是魔力所在，欲望会在一根手指的指挥下不断蔓延，不顾一切。

这位年轻人到底是谁，或许是他不愿意让世人知道，所以，一切记载的资料里都没有他的名字，但关于这根手指，最后的结果可能连尼尔本人也意想不到，年轻人一手拿着《圣经》，另一只手拿着一把刀，狠狠地切断了自己的那根手指，鲜血飞溅在《圣经》的扉页上，显得特别诡异。

从此，那根手指不知所终，传闻许多追求成功的人曾为寻找这根神奇的 而不顾一切，可惜，断指成了一个永恒的谜。

可是，谁又会想到，西里弗郑重地宣布，断指出现了，就在这座教堂后面的悬崖处。说到这里的时候，西里弗一脸严肃，而下面的教徒也忍不住一阵躁动，这怎么可能？要知道，西里弗的双目早已失明，他凭什么说自己亲眼看到断指就在那里？不过，或许是断指本身确实具有极大的魔力，教徒们还是蜂拥着要去看看。

事实上，西里弗确实没必要骗人，而且，当所有教众挤到悬崖旁时，果真看到了一根闪闪发光的断指悬浮在那里。

有没有人想去得到它？拥有断指，便拥有一切。当然有，但在这座教堂里，所有人都是虔诚的教徒，他们早已放弃了世俗的繁华。断指能带来的东西，其实早已没有意义。可是，当西里弗徐徐前行，凭着一种自然的指引，他的手终于碰到了那根断指，他当然不是想要通过这根断指去拥有什么，但是，断指在瞬间便与他的手合在一起，他成了断指的主人。

关于断指的记载，并没有关于西里弗的种种，也就是说，西里弗并没有被断指控制，也没有在权力的漩涡中变成魔鬼。有人说，西里弗在拥有断指那一刻，果断地跳下了悬崖，断指也随之再次销声匿迹，人毕竟是可以战胜欲望，掌握自己的。但愿这个结局是真的。

（译自美国普林斯顿大学《大学课外阅读》 图/陈明贵）



意见领袖来了

135********可不可以在每期《意林》里穿插一些有关作文写作技巧之类的文章，比如议论文写作有妙招啦、记叙文……不仅饱了眼福，还学了知识，真是一举两得啊！

编辑回复：“意林体=励志体=高考作文题”。亲，《意林》平均每年都能命中七八个省市的高考阅读理解题和作文题的哦，关注《意林》，阅读上面每一篇文章，相信高考、中考会带给您惊喜连连。另外，推荐一本《意林》的姊妹刊《意林作文素材》，那上面写作文的点子多多，一定不会让您失望的。

187********今天刚买到第16期，觉得《编内编外大爆料》很不错啊，希望贵刊可以持续下去，让我们多了解编辑的生活与糗事啊~

编辑回复：亲，你超有眼光啊！我也是这么认为滴，吼吼~~~~

165********封面下有一个意林手机报手机的订阅，但是没标每月的费用，我希望贵刊可以重视一下！标上可以让想要订阅的读者有更好的选择！

编辑回复：呵呵，您绝对是一个非常细心的人。超好的建议，这一期我们已经采纳，谢谢您，亲，请继续支持我们。

182********《意林》的封面彩页只有一页，且大多为各种广告，为什么不在后面再加一张彩页？每期选一首歌，彩印上它的简谱和歌词。因为我们好多喜欢乐器的，有时候买杂志就是为了看看读者后面的那首歌的简谱与歌词。小小的建议，希望可以考虑。

编辑回复：有想法，有内涵，您绝对是超文艺范的“意粉”，谢谢您的创意，给我们打开了一扇灵感之窗！（撒花~~~）

132********我觉得《意林》封面始终给我有一种抑郁的感觉，我想给你们提个建议，能不能将这幅画弄满整个封面，然后把你们的名字再写在上面，这或许是个创新，因为在同类杂志中我还没看过有不同的哦。

编辑回复：看完这位“意粉”的建议之后，好好端详了一下我们的封面，更是觉得这个提议超棒，已经将这个建议提交大BOSS了，谢谢您的建议，期待您继续关注，好点子记得跟我们分享哦，我们会在电话这端聆听您的感受。

133********我希望能多一些有关高中生活以及在高考前如何调整心态的文章！每看完一本意林都有很多触动、让我对生活不失去信心，让我相信真爱。

编辑回复：您的想法和我们办刊理念不谋而合（您发誓您不是《意林》花钱雇来的假意粉！）这一期当中《签订生命契约的女孩》《我没有一刻忘记自己的梦》几篇，相信都是非常适合您的“菜”，亲，吃完了，给个好评哦！

138********出一本趣味数独集，最好5元以内。

编辑回复：您的想法就是我们追求的目标，谢谢您喜欢我们的这个栏目，我们也有想过将趣味数独集结出书，不过，5元钱的价格可能有点儿低。我们会认真考虑，力求让您觉得超值，超给力。

请以上参与短信评刊的读者速与我们联系！

爆料总嫌不够

意林滴资深剩男

□康　宁

小编来意林五年了，记得当时报到的第一天便看到小白（白云峰）抱着大包小包向邮局走去。问曰去干甚，答曰给母亲寄吃的。小白对母亲的好，那在编辑部是出了名的，经常隔三差五地给母亲寄吃的。有的时候邮费甚至超过了邮包本身。尤为令人敬佩的是，在我们都在“啃老”的时候，小白却已反哺，用积攒多年的工资，为母亲在家乡购得房产一处。见此，我经常扪心自问，我为父母做过什么呢？我做到了小白的几分之几呢？

编辑部里光棍不多，除了小白比较资深，黄同学也是光棍一条。要说黄同学也是有着光辉传奇的：多才多艺，唱功不是盖的，曾进军某全国性音乐大赛合肥赛区前50强。他那低沉而充满磁性的声音总是引得众小妹妹读者惊叹：“哥哥，你的声音好好听啊。”同事晶晶热心为他介绍一位美女。多日后，晶晶问进展。黄同学回答：“多谢晶晶，你给我介绍那位的美女已经连续在《意林》上稿了。”晶晶暴汗！黄同学这磁性的声音发展荐稿人、作者不错，却不知为何为他招不来如意女友。

那时我还没写稿

□小　白

话说小白刚到意林做编辑的时候，对各位作家老师是顶礼膜拜。突然有一天，小白加上叶倾城老师为好友。能和读书时的偶像近距离接触，小白是灰常的激动。语无伦次，思维混沌。上来就开始拍：叶老师，您好，久闻大名，我在某某年就是您的读者……好久，QQ上传来叶倾城老师的一句话：那一年，我还没开始写文章……

16期《当你老成了我的孩子》：现在的我们还不够珍惜父母的爱，总是抱怨他们做得不足，当几十年后，我们必须面对失去的痛苦时，才发现世上没有后悔药！

安徽读者153****1553

16期《我们需要什么样的“状元”》在如今“上大学没什么用，不上大学你就没什么用”的压力下，分数成了学生的一切，其重要性何止高于综合能力的评定？甚至高于健康和生命，如此甚是扭曲了知识的价值，更使中国人的世界观、价值观产生非我们想要的变化，当今时代状元的定义确需纠正！

河南读者159****6136

16期《大人生“玩”生活》：与其总是为生活中的琐碎小事而烦恼，倒不如多寻找生活中的乐趣，这样的人生才能散发出的光芒。

山东读者137****3165

16期《生活里那些重要的被爱》：感受到了爱，体会了亲人之间的爱，懂得了付出爱是被爱的前提，学会了爱的方式，感受爱的细致，让我觉得每个人都需要这份爱，需要这份幸福，。

江西读者136****1168

16期《郭敬明的处世之道》有哪些为人处世的方法，郭敬明用自己的行动给我们做了一个很好的诠释，那就是学会沉默，保持谦逊，还要适时地妥协。

陕西读者182****1724



16期《每一种怒气都有一致的本质》：认为别人在为难自己，而在别人眼中，自己又何尝不是这样呢？莫生气，心胸开阔点儿，赢来的不只是朋友，更是健康的身体与心态。

湖南读者130****8018

16期《生命的沉浮》：在快节奏的生活中，总觉得心中有空洞，平静下来，欣赏万物的浮沉，便是在欣赏生命的浮沉，就能填补心中追求幸福的空洞。

河南读者156****0762

16期《邱启明：我只是一介莽夫》：每个人在自己的岗位上，把尽职尽责当成底线，这个社会没有不变好的理由。

江西读者134****8834

短信评刊发呀

参与办法

1.建议和意见：请直接发送短信到13717688046（每条资费0.1元）或登录新浪、腾讯微博@意林杂志，做真正的意林“意见领袖”。

2.为文章投票：请直接编辑短信“期号+文章标题+评价+您的姓名地址”发送至13717688046。

3.为封面投票：请直接编辑短信“期号+封面+评价+您的姓名地址”发送至13717688046。

4.网上参与：登录《意林》官方网站http：//www.yilin.net.cn/；或意林论坛http：//bbs.yilin.net.cn；或意林新浪博客http：//blog.sina.com.cn/yilinzazhi；或在百度“意林吧”留言评论。

“意林杯”“读好书、学先锋、争四好”励志教育主题活动

最创新的比赛：弘扬校园文化，激励自由创作

最启迪的比赛：小故事，大视野，一则故事，改变一生

最贴心的比赛：聆听当代青少年对生活的感悟，对青春的热情，对励志的诠释

主办单位：共青团中央少先队事业发展中心

协办单位：各省邮政公司

承办单位：《意林》杂志社《意林》少年版杂志社

参与对象：全国各中小学均可报名参加，学校、教师、文学社统一投稿、个人投稿。

地址：北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室“意林杯”“读好书、学先锋、争四好”励志教育主题活动××部（小学/初中/高中）组委会

小学组比赛详见《意林》少年版

邮编：100022

投稿邮箱：

yilinbeizuowen@163.com

来稿请注明参赛者真实姓名、学校地址、指导教师姓名及电话。

参赛作品要求：以“励志”为主题。参赛作品体裁要求为小说或散文，800～2000字。“寻找你身边最励志的人”“发掘生活中的励志典范”“是谁让我变得励志”等题材均可。内容必须积极向上。

大赛活动日程：即日起至2012年12月31日截稿，大赛结果将在2013年3月初在《意林》官网、《意林》杂志，以及《意林》官方微博公示。

奖项设置：大赛每组将产生特等奖1名，一等奖10名，二等奖20名，三等奖200名，优秀作品奖1000名。5000元人民币和意林精品图书等奖品等您拿。另设有“意林杯”学校组织奖及“意林杯”最励志园丁奖。

详情请登录《意林》官方网站（http：//www.yilin.net.cn）。

咨询电话：010-51900481

010-51908630-8858

因为个性，所以美丽

□王怡琴

生命原是一个不知来自何处去向何方的奇迹。生活也开始忍不住好奇想来凑凑热闹。翻阅我的16岁，竟不知自己有怎样的美丽，有怎样的个性。

突然觉得，我还是昨日那个欢快的宝贝，幻漫的心没有丝毫的成熟。难道，我没有个性吗？我不美丽吗？站在镜子面前，对着一个真诚的我，袒露的对白。

倾诉之中，没有畏惧，没有犹豫，没有流泪。只发现了自己的另一片天空，不再留恋昨日的黄昏。

我依然英姿飒爽。飘逸的长发下还是掩盖不住孩子的天真与直率，深炯的眼眸中总有神秘在闪动。个性的语言，永远不会厌倦有个性的我。

我就是我。不会抄袭海的湛蓝，不会崇拜火的热烈，不会窥视阳光的步履。

我就是我。不会因为听了周杰伦的《七里香》而埋怨自己没有那样好的嗓音，不会因为秋天带走了花红世界而憎恶它没人情味，不会因为自己的不美丽而黯然泪下。

我就是我。没有人可以模仿。是大自然的神韵塑造了一个这么有个性、有魅力的我。白云是我放飞的梦想，蓝天是我的太阳帽，风是我走过之后留下的足迹，雨露是我种下的希望。

曾几何时，有多少人为这样的美丽而倾倒，又有多少人能有“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的奇思。其实，不必去羡慕最美丽的人儿，也许生活中根本就没有，或许自己就是最有个性的人儿，美丽因个性而真实，而充实，而越发光彩照人。

我美丽，因为我有个性，没有人可以代替。

独自站在雨中，接受漫天雨丝的神圣洗礼，无须害怕人们怎样的高谈阔论。感觉就是最好的答案，只要我独特，心中的世界就会被我征服。

在众人面前，听着孩子们讲太阳为什么会落山的神话，不必在乎高傲的人们蔑视的眼神，有的只是一颗淳朴的拳拳赤子之心对知识的渴求。

在追求美丽、个性的过程中，有的人以爱时尚为自己的美丽，而有的人则以唯利是图为自己的个性，这不失为一种悲哀。没有所谓的庸俗为借口，不必在个性面前忸怩作态。是怎样就应是怎样，美丽的个性从不会追随在虚荣心和金钱左右。

也许时间会消磨一切，也许我的个性不会拥有青春那样的永恒，在极致的绝美中孤独地灿烂。

直到清丽的容颜已老去，岁月不允许人不老迈之时还会回味至今的种种。虽然，没有了花样年华与豪迈，却得到了一份安宁享乐的生活。个性的我虽没有稚拙的童心，却还有年轻的心在我行我素。

重新站在镜子面前，又是一个真诚的我，只是增添了几条多愁善感的细纹。

生活的脚步也悄悄收拢，正步入年轻的行列。在镜子中，我仿佛看到了飞扬的青春，看到了那种风风火火的个性，那不正是我吗？在雨中漫步……

（本文由湖北省汉川市韩集中学凤凰岭文学社提供 图/陈晓蔓）

文学社简介

凤凰岭文学社，2009年获全国百佳文学社团称号，2001年获全国十佳文学社团称号，全国中小学文学社研究中心团体会员。文学社成立于上个世纪90年代，秉承“激发写作兴趣，展示校园生活，荟萃作文精华，提高文学素养”的思想，为广大学生编织着瑰丽的文学之梦，为校园文学发展提供了一个展示风采的文化走廊。

“您挑选，我埋单”





意林九周年 创造中奖新体验

|连续三期大抽奖，上万奖品等你来|

《意林》创刊九周年感恩巨献——买《意林》，订阅《意林》均可抽奖



在《意林》杂志2012年第14期、15期、16期刊出“读《意林》杂志，中汽车大奖”活动后，编辑部收到众多读者的电话，反映该活动特等奖只有一名，中奖概率太低，希望可以增加中奖名额，更改奖品类型，让更多读者受益。编辑部同仁尊重并听取读者意见，在保证奖品额度绝对不缩水的前提下，增加特等奖名额。于是，《意林》史上最具创造力的“特等奖”诞生了——那就是“您挑选，我埋单”！

★**特等奖奖品：**（价值4999元以内的家电、数码、手机、电脑产品根据您的需要任您挑选）

刷新眼球的视觉盛宴，您可以选择超薄液晶大彩电。索尼、三星、东芝、夏普、创维等一线品牌任您挑选。

倍增清凉的夏日体验，您可以选择豪华柜式大空调。格力、海尔、格兰仕、美的、奥克斯等一线品牌任您挑选。

引导时尚的数码潮人，您可以选择最新最潮手机、电脑或相机。iPhone4S、iPad3以及其他一线品牌任您挑选。

★**具体办法：**凡是抽中特等奖的读者朋友，您在寄回个人详细通联以及中奖封面的同时，再注明您希望得到的奖品即可。请注意，价值一定要在4999元以内哦。

★**活动办法：**

封面打号或内文打号抽奖。

★**抽奖时间：**《意林》9周年幸运抽奖即将进行，敬请期待《意林》2012年第18期至20期！

★**抽奖方式：**活动期间，每一本《意林》杂志封面（或内文）上都有一个特别号码，请妥善保管好您的杂志，静待中奖号码公布。

★**中奖号码公布时间：**中奖号码将在《意林》杂志2012年第24期公布。

★**寄回中奖封面截止日期：**2012年12月31日（以邮戳为准）。

邮寄方式：请将您的真实姓名、联系电话及有效邮寄地址，连同中奖封面或内文（复印无效）一并寄回：（100022）北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室《意林》编辑部收（请在信封上注明：《意林》2012年第　　期兑奖活动）我们会在1个月以内为您兑奖！（为避免丢失，欢迎快递或挂号。）

★**注意事项：**在《意林》2012年第24期中奖号码公布之前，请务必保存好抽奖杂志，以免因丢失杂志错失机会。

★**咨询电话：**010-51900481

奖品设置：

特等奖 价值4999元以内的家电、数码、手机、电脑产品根据您的需要任您挑选（10名）

一等奖 价值1980元意林“成长Q计划”游学励志夏令营名额（10名）

二等奖 价值680元一线歌手演唱会门票一张（10名）

三等奖 100元联通或移动手机充值话费（100名）

四等奖 50元联通或移动手机充值话费（300名）

五等奖 30元联通或移动手机充值话费（500名）

纪念奖 《意林》最新杂志1本（1000名）

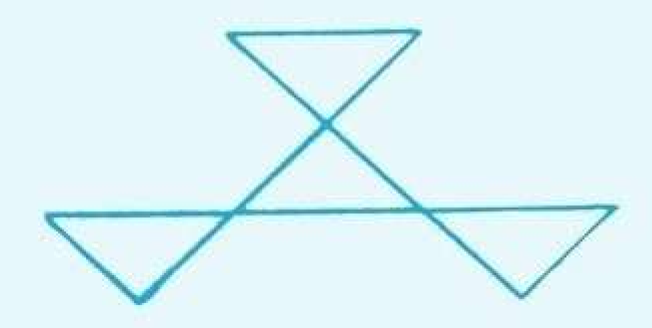
一、改变房子的朝向

移动一根火柴，使图中的房子的朝向与原来的方向正好相反。



二、14个正三角形

如下图，有4个正三角形，你能否再添加一个正三角形，使之变成14个正三角形呢？



三、找规律

下面是一组被打乱的数字，在被打乱之前它们之间有一个非常有趣的规律。试着找找看，然后按这个规律重新把下面的数排列起来。

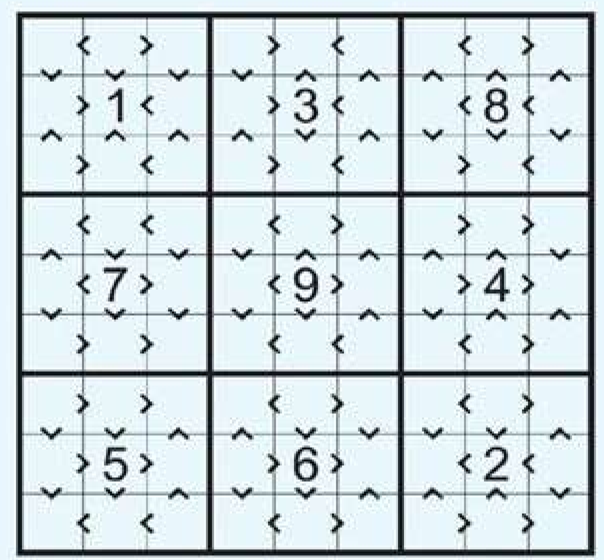
3 5 13 21 1 1 28

四、趣味数独

不规则数独：把数字填入空格内，使每行、每列及每个不规则形状宫内的数字都为1~9。

			9	5		2	4	
1			4			6		
5	2		6					
						1	5	3
8				7				6
6	5	9						
					9		6	5
		3			6			4
	6	5		3	7			

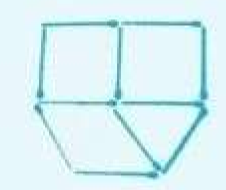
不等号数独：把数字填入空格内，使每行、每列及每宫内的数字都为1~9，相邻两格内数独的大小关系要符合不等号的方向。



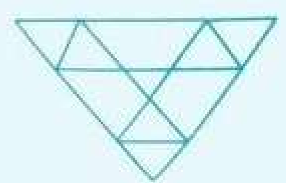
（本期数独由谢金伯提供）

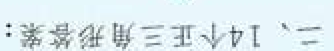
（答案见本期）

一、改变房子的朝向答案：



二、14个正三角形答案：





三、找规律答案：

它们应该是按这样的顺序排列：1,1,2,3,5,8,13。

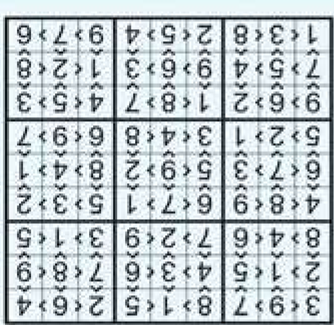
可以很明显地看出，前两个数之和等于后一个数，这就是世界上有名的斐波纳契数列。

四、趣味数独答案：

不等号数独

3	7	6	9	5	8	2	4	1
1	3	2	4	8	5	6	9	7
5	2	1	6	9	4	7	3	8
9	4	8	7	6	2	1	5	3
8	1	4	5	7	3	9	2	6
6	5	9	8	4	1	3	7	2
2	8	7	3	1	9	4	6	5
7	9	3	1	2	6	5	8	4
4	6	5	2	3	7	8	1	9

不规则数独



3	9	7	8	1	5	2	6	4
2	1	5	4	3	6	7	8	9
8	4	6	7	2	9	3	1	5
4	8	9	6	7	1	5	3	2
6	7	3	5	9	2	8	4	1
5	2	1	3	4	8	6	9	7
9	6	2	1	8	7	4	5	3
7	5	4	9	6	3	1	2	8
1	3	8	2	5	4	9	7	6